



corso di Pilates Matwork per sole donne ☺

A corpo libero

i martedì 7, 14, 21, 28 aprile
e 5 maggio 2015

dalle 10.00 alle 11.00 o dalle 19.30 alle 20.30

a cura di Barbara Petrone,
insegnante diplomata all'Accademia
DeAS (Danza e Arti Sceniche) di Milano

Grazie a esercizi eseguiti a corpo libero su di un materassino (*mat*), impareremo un programma di ginnastica facilmente memorizzabile e, quindi, riproducibile anche a casa, senza assistenza.

Obiettivi: ripristinare la coordinazione e l'elasticità di gruppi muscolari usati in modo scorretto; ritrovare armonia ed equilibrio nei movimenti; ottimizzare la spesa energetica.

E, non meno importante, dedicare del tempo al nostro corpo e alla nostra mente, incontrando e confrontandoci con altre donne, in particolare mamme e neomamme.

Costo del ciclo di incontri: 75,00 euro

Per informazioni e prenotazioni (entro il 2 aprile 2015): info@ilmagazzino.org o 338.4501819 (Silvia).



il MAGAZZINO
cultura e convivialità

Promuoviamo e ospitiamo incontri di riflessione e scambio culturale, attività artistiche, momenti conviviali.
Siamo a Varese, in via Armellini 31, proprio sotto la torre di Velate e a due passi dal Sacro Monte.

www.ilmagazzino.org