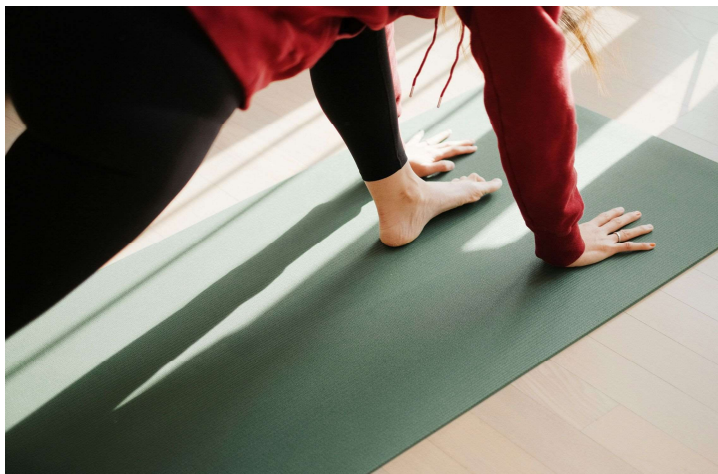


Pilates

Il pilates terapeutico è un sistema di allenamento con un indirizzo più terapeutico e meno sportivo rispetto al pilates tradizionale. Vengono combinati gli esercizi del metodo classico con concetti più evoluti della riabilitazione neuromuscolare e del controllo motorio. L'obiettivo è quello di prevenire e contrastare eventuali squilibri posturali e di migliorare l'armonia dei propri movimenti. Lezioni impartite da fisioterapista esperto.



Durata:	5 x 30 min
Costi:	CHF 45.- lezione singola, CHF 35.- lezione di gruppo
Dove:	Flin
Lingua:	italiano, tedesco
Altro:	-
Organizzatore:	CSB, Fisioterapia