

curs monogràfic

PILATES

Iniciació en la tècnica, per poder accedir a les classes de Mat Pilates.

1. CONCENTRACIÓ

2. CENTRALITZACIÓ

3. CONTROL

4. RESPIRACIÓ

5. FLUÏDESA

6. PRECISIÓ

**Treballarem perquè assoleixis l'èxit
i els beneficis que aporta el Pilates.**

**INSCRIPCIÓ
A
RECEPCIÓ**

**DILLUNS
MATÍ: 10:30 hores
TARDA: 20: 15h**

**PREU: 45€
PLACES
LIMITADES**

**INICI DEL CURS: 18 DE FEBRER
DURADA: 8 SETMANES**