con il patrocinio del

Comune di Mason Vicentino

ASSOCIAZIONE VENETO BENESSERE - CAMMINA
ONLUS VENETO BENESSERE A.S.D

PROPONE

PILATES A MASON

LUNEDI' 12 FEBBRAIO ORE 14:30

LUNEDI' 12 FEBBRAIO ORE 20:30

- **Un docente AICS di Pilates è a disposizione per far provare gratuitamente il Pilates.**
- **L'invito è rivolto a tutti e di tutte le età.**
- **Direttamente presso Palazzo Scaroni, piazzale della chiesa, Mason Vicentino**

Il metodo PILATES è un sistema che mira a rafforzare la muscolatura, a modellare il corpo, a snellire, a migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti, eseguendo movimenti lenti, precisi, mantenendo la concentrazione e l'attenzione alla respirazione.

Il lavoro specifico si svolge nella regione addominale – dorsale – lombare, rendendo questo metodo adatto a chi ha bisogno di correggere la postura e riequilibrare i carichi della colonna vertebrale… a chi ha problemi alla schiena.