



CENTRO SPORTIVO ROBILANT

Piazza Di Robilant 16 - 10141 Torino Tel. [011.38.50.763](tel:011.38.50.763) - Fax [011.38.08.997](tel:011.38.08.997) Email: robilant@centroportivorobilant.it Sito: www.centroportivorobilant.it

INIZIA la tua GIORNATA al MATTINO con il METODO PILATES



POESIA IN MOVIMENTO

L'unicità di questo metodo consiste nell'uso mirato della respirazione che permette una costante contrazione della fascia addominale, maggiore libertà di movimento della colonna vertebrale ed una continua ossigenazione dei muscoli durante la pratica degli esercizi e nelle sue posizioni. Migliora e/o modifica l'assetto posturale, sviluppando una consapevolezza del proprio corpo e rinforzandone la muscolatura. Una particolare attenzione è dedicata alla flessibilità, all'allungamento ed alla stabilità muscolare. Promuove il benessere fisico e mentale dell'individuo.

NOVITÀ DEL CENTRO SPORTIVO ROBILANT

LUNEDÌ e GIOVEDÌ ore 09:00 - 10:00

1 volta a settimana: annuale €195,00 | quadrimestre €120,00
2 volte a settimana: annuale €260,00 | quadrimestre € 150,00

SCONTO OVER 65

su annuali: 1volta €180,00 | 2 volte €230,00