

## Metodo Pilates - risveglio al lago

### Informazioni generali

<b>Data inizio</b>	19.04.2023
<b>Orario</b>	09.30 - 10.20
<b>Numero di lezioni</b>	8 mercoledì
<b>Docente</b>	Silvia Roberti
<b>Tassa</b>	155.00
<b>Sede</b>	Lugano, , 6900 Lugano
<b>Aula</b>	

### Descrizione

Per migliorare la nostra mobilità ci regaliamo alcune coccole mattutine di benessere per svegliare la propria energia. Con movimenti consapevoli e precisi rinforziamo la muscolatura profonda addominale, migliorando la postura, in modo da prevenire il mal di schiena. Al Parco Ciani praticheremo all'aria aperta con un'incantevole vista lago. In caso di pioggia la lezione sarà posticipata alla settimana successiva.

### Osservazioni

### Informazioni

Eliana Fuchs-Recalcati  
079 413 68 41  
cpa.fuchs.recalcati@gmail.com

### Dettaglio

**Categoria:** Movimento e benessere  
**Materia:** Ginnastica posturale  
**Periodo:** Primavera  
**ID corso:** 22/23P-07-60931