

SCHEDA CORSO

Nome Corso: **MAT PILATES**

Istruttore: Lorena-Daniele

Orario Corso: lunedì h 19.15, giovedì h 19.15

Durata Corso: 45'

Tipo di allenamento: Olistico

Descrizione: **Mat pilates** è un programma di allenamento a corpo libero che si ispira ad alcuni dei principi fondamentali del metodo Pilates trasferendoli in un lavoro efficace per la mobilità e tonificazione muscolare.