



COMUNE DI  
FIRENZE

Q2  
CAMPO DI MARTE

# PILATES PER I'Area Pettini!

Dal 18 al 27 giugno tutti i LUNEDI' e MERCOLEDI' alle 09.30  
c/o Area Pettini Burresti via Faentina 145

*Le lezioni sono ad offerta libera in favore delle attività del giardino.*

*E' necessaria la prenotazione.*

*Mariantonietta cell: 340 7112529*

Il piacere di dedicare un'ora all'esercizio fisico in un'area verde protetta e lontana dai rumori della città. Il Pilates offre una tonificazione muscolare profonda e mirata, basata sul controllo della respirazione e del movimento, per la flessibilità delle grandi articolazioni e della colonna vertebrale.

Il Pilates è un aiuto efficace contro il mal di schiena e non ha controindicazioni.

Adatto anche in gravidanza e post parto e nella terza età.

**magma**  
magnoprog music and arts

via G. Boccaccio 38M/rosso

