

CORSO DI PILATES 50+ condotto da Antonella Filippi a.s. 2025/26



Il Pilates per over 50 è un'attività fisica che mira a migliorare la forza, la flessibilità, l'equilibrio e la postura, adattandosi alle esigenze delle persone di questa fascia d'età. È particolarmente utile per contrastare gli effetti della menopausa, come la perdita di massa ossea e muscolare, e per alleviare dolori articolari. Il Pilates aiuta anche a migliorare la consapevolezza corporea, la respirazione e a ridurre lo stress. **La prima lezione è gratuita, venite a provare**



CORSO DI PILATES 50+

Entra nel mondo del Pilates con i nostri corsi progettati per guidarti attraverso un viaggio di rafforzamento, flessibilità e benessere totale.

LUNEDÌ E GIOVEDÌ
ORE 13

Contattaci per ulteriori
informazioni

Antonella
WAPP: 3406877924
Segreteria: 010-4070534

A CASTELLETTO - PALESTRA
DELLA TORRETTA
ASS. ANZIANI OGGI

