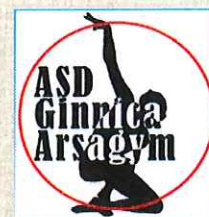




Comune di  
Arsago Seprio

Il comune di Arsago Seprio  
Organizza Lezioni di

# PILATES



**Evento  
gratuito!**



In collaborazione con  
**ASD. GINNICA ARSAGYM – Monica Vanoni  
& Helena Graziano**  
studentessa in Scienze Motorie e Sport ed istruttore Pilates  
Matwork base

**Ogni Lunedì dal 25 luglio 2016 ore 20:30  
presso il Parco Pissina**

Il **Pilates** è un metodo di allenamento pensato per favorire l'elasticità delle articolazioni, la fluidità dei movimenti e l'allungamento dei muscoli.

Il **Pilates** incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli. Si concentra sui muscoli posturali e sull'elasticità della colonna vertebrale.

Cosa serve: abbigliamento comodo, stuoia per ginnastica/telo  
mare/asciugamano

Organizzato da Delegato allo Sport e Delegato alla Sanità:  
Ismaele Tognella ed Elena Dal Zotto

Informazioni:  
eleamsi@libero.it