



## Muoversi in armonia col corpo, grazie a **Pilatesflows**

**Nuovo** dal 1 settembre allo  
spazio **LOCLOC** a Locarno!

Scegli il corso di Pilatesflows più adatto a te

### **Flowing sunflower**

Martedì 12:15 - 13:15

Allenamento più intenso e complesso.  
Combina forza e precisione,  
mantenendone la qualità di movimento

### **Flowing azalea**

Mercoledì 8:45 - 9:45

Per la ricostruzione del pavimento  
pelvico e per chi vuole iniziare col  
Pilatesflows quando è in dolce attesa

### **Flowing camellia**

Mercoledì 10:00 - 11:00

Allenamento completo a ritmo  
tranquillo per sentire il corpo ed  
eseguire i movimenti correttamente



**Pilatesflows** riequilibra e rinforza il corpo, permette di rilasciare tensioni e lavora sulle fasce. Uscirai dal corso rigenerato mentalmente e fisicamente.

Prezzo per Pilatesflows:

Lezione singola: CHF 25.-

10 lezioni: CHF 210.-

Dove:

LOCLOC,

Via vallemaggia 11,

6600 Locarno

**Annunciati per una  
lezione di prova gratuita!**

**Informazioni e iscrizioni:  
marylinmoggi@gmail.com**

**078 622 32 39**

 **mary\_lin\_dance**

