



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**

