Officina Dinamo



BODY CONTROL PILATES

BODY CONTROL PILATES

MARTEDÌ 18.30 / 19.30

L M M G V S D

In 10 sedute sentirete la differenza; in 20 vedrete la differenza; e in 30 avrete un corpo completamente nuovo.

Joseph Pilates

Il Metodo **Body Control Pilates**
Body Control Pilates UK method, grazie alla propria versatilità risponde sia alle esigenze di persone sedentarie che a quelle di persone allenate. Il metodo Body Control Pilates è straordinariamente efficace ed approvato dai medici.
Prima di iniziare un ciclo di lezioni vi verrà richiesto di compilare un modulo che, insieme alla lezione di valutazione, servirà per stabilire gli obiettivi e informare l'insegnante riguardo eventuali condizioni fisiche particolari.

Benefici del metodo BCP
Tonifica ed allunga la muscolatura in maniera armoniosa.
Riduce i dolori articolari come il mal di schiena.
Migliora la postura.
Migliora le prestazioni sportive, migliora la tecnica e aiuta a prevenire infortuni.
Rafforza i punti deboli, migliorando l'efficienza di movimento nelle attività quotidiane.
Rallenta il processo fisico e mentale di invecchiamento.

Abbigliamento consigliato:
- indossare indumenti comodi ma al tempo stesso un pochino aderenti per dare all'insegnante l'opportunità di correggere costantemente la postura e l'allineamento.
- asciugamano
- calzini antiscivolo

Conduce **Patrizia Passarelli**

info e prenotazioni:
06 2751385 oppure info@officinadinamo.it

DISPONIBILITÀ LIMITATA

USA LA TUA APP PER LEGGERE IL QR CODE E ACCEDERE AI CONTENUTI DEL SITO!

Officina Dinamo - via G. Brancaleone 58, Roma
+39.06.2751.385 - www.officinadinamo.it - info@officinadinamo.it

grafica: www.ricciodesign.com