



## ATTIVITÀ DI ANIMAZIONE AL CENTRO DIURNO (CD) CASA DEL SOLE DI STABIO

### CORSO DI PILATES PRESSO CENTRO TERME (2 PIANO)

Docente del corso Laura Marrazzo, laureata in scienze motorie.

- favorisce l'elasticità del corpo
- aumenta la mobilità delle articolazioni
- rinvigorisce il fisico
- migliora l'equilibrio
- migliora la respirazione
- allevia i dolori

**LUNEDÌ DALLE 10.00 ALLE 10.45 Fr 120.- per 12 lezioni!!!!**

**Il 18 settembre ci sarà una lezione di prova gratuita aperta a tutti, della durata di 30 minuti.**

Per partecipare alla lezione è necessario portare 1 cuscino

**Il numero minimo di partecipanti per il corso è 6, il massimo è 12.**

Le lezioni saranno 12 per trimestre. In totale 24 distribuite per in due trimestri, da Ottobre a Marzo. Non sono previsti recuperi nel caso di assenza.

#### CALENDARIO LEZIONI

##### 1° TRIMESTRE:

MESE DI OTTOBRE nei giorni 2, 9, 16, 23, 30 Ottobre

MESE DI NOVEMBRE nei giorni 6, 13, 20, 27 Novembre

MESE DI DICEMBRE nei giorni 4, 11, 18 Dicembre

##### 2° TRIMESTRE:

MESE DI GENNAIO nei giorni 8, 15, 22, 29 Gennaio

MESE DI FEBBRAIO nei giorni 5, 12, 19, 26 Febbraio

MESE DI MARZO nei giorni 5, 12, 19, 26 Marzo

**PRO  
SENECTUTE**  
TICINO E MOESANO

