



Scuola di Arti Marziali Cinesi
GOSHINDO
Taiji Quan - Qi Gong - Yi Quan - Pilates
Associazione Sportiva Dilettantistica



PILATES

Un metodo di allenamento che rigenera il corpo e la mente
- Respirazione - Precisione - Controllo - Concentrazione - Baricentro - Fluidità -



**“Dopo 10 ore vi sentirete meglio,
dopo 20 ore avrete un aspetto migliore,
dopo 30 avrete un corpo nuovo”**

Joseph Pilates

Grazie al metodo Pilates potrete:

- Tonificare i muscoli dorsali e addominali in maniera efficace
- Modellare tutto il corpo
- Attivare la muscolatura profonda
- Assumere una postura corretta
- Prevenire i dolori e le contrazioni muscolari alla schiena
- Migliorare le prestazioni anche in altre discipline

LUNEDI e GIOVEDI dalle ore 17:00 alle ore 18:00
Palestra n° 9 - PALASPORT MARIOTTI - Bragarina
3477262074 - www.goshindo.it - info@goshindo.it