

PILATES



FEM PILATES!

- Per què fer aquest curs?
Milloreu la vostra postura, força i benestar diàriament.
- Què faré?
Realitzeu exercicis bàsics bàsics per millorar la flexibilitat, la força i el benestar.
- Qui hi hauria d'assistir?
Ideal per a tots els nivells
- Cal portar
Una tovallola per a la comoditat.
- Portar aigua. Pensa-hi!
La hidratació és molt important a l'hora d'entrenar.

Amb totes les mesures COVID