



## Pilates

Concentrat, sent, respira...No corris, no suís, no et disgustis... No respiris fort, no aixequis pes... fes pilates.

Millora la flexibilitat, estimula la motricitat i millora les aptituds com l'atenció i la concentració.

Dilluns i dimecres de 10 a 11 del mati

Dimarts i dijous de 2/4 de 8 a 2/4 de 9 del vespre.

Dimarts i dijous de 2/4 de 7 a 2/4 de 8 del vespre

Preu: 1 dia: 21,00 € al mes / 63,00 trimestre

2 dies: 37,00 € al mes / 111,00 trimestre

# Professor: Marc Mussarro