



# Ginnastica Pilates

Gruppo di ginnastica generale, secondo i principi del pilates, rivolto a persone che non presentano dolore acuto ma che necessitano di un aiuto per potersi attivare in modo costante e con le corrette modalità.

*Esercizi sempre seguiti da un  
fisioterapista*

*Esercizi globali*

*Principi di forza e allungamento*

*Per la ricerca del benessere che solo  
il movimento può dare*

*Per tutti e per tutte le età*

*Gruppi eterogenei*

- GRUPPI DI 10 MAX PERSONE
- PACCHETTO DA 4 TRATTAMENTI
- DURATA 45'

### **PER APPUNTAMENTI E INFORMAZIONI**

dott. Marcello Zavaglia 328 1215256  
dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12.00  
Noi Genitori 031 641522 (int. 3)  
mail: [servizioatlas@cooperativanoigenitori.it](mailto:servizioatlas@cooperativanoigenitori.it)



**Dottor Marcello Zavaglia**  
Fisioterapista