

# Progetto Benessere

*Pilates e Ginnastica di gruppo*



## **Pilates**

Tonificazione  
Stretching  
Consapevolezza corporea

**Lunedì e Mercoledì 16.30-17.30**

## **Ginnastica di gruppo**

Movimenti articolari - Stretching  
Igiene posturale  
Tecniche di rilassamento

**Martedì e Giovedì 16.30-17.30**

**10€ Singolo ingresso**

**80€ Pacchetto Benessere** (10 ingressi validi per tutte le attività)

**PER INFORMAZIONI:**

tel: 011 61 77 911 oppure presso la **Fisioterapia** in Via Passo Buole 167, Torino