



AREA 111

DANCE ACADEMY

Via Togliatti, 21 – 40026 Imola (BO)

TARIFFA ECCEZIONALE

Per tutti i dipendenti di HERA offriamo una promozione sul corso di **Pilates Matwork** con tariffa mensile scontata del 15%.

CHE COS'E' PILATES MATWORK?



Il Pilates Matwork è uno specifico programma di esercizi che viene svolto a corpo libero su un tappetino. Va ad agire sui muscoli posturali, con l'obiettivo di favorire un maggiore bilanciamento del corpo e aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale. A migliorare è in

generale l'equilibrio del corpo in relazione al baricentro.

Quattro i vantaggi "visibili" che possono essere ottenuti con il Pilates Matwork: ventre piatto e addominali scolpiti, tonificazione muscolare, rafforzamento del fisico e correzione della postura. Si tratta di esercizi che si rivelano utili in particolare per chi soffre spesso di mal di schiena.

CORSI SU PRENOTAZIONE

Per info: 3475909901

info@area111.com