

area RELAX



come raggiungerci...



Via Dandolo, 33 / Via per Busto, 20
20025 Legnano MI (sopra Arca Planet)

 Cell. Andrea 347.8909254
deep.breathe.asd@gmail.com

•• CONVENZIONATI LIUC CARD ••

DEEP BREATHE ASD

PILATES

PER TE SUBITO UNA PROVA GRATUITA

deep.breathe.asd@gmail.com

 347.8909254



aiuta l'attività
sportiva

riabilita

porta al controllo
fisico mentale

ottimizza la capacità
cardiovascolare
e respiratoria

riforma
lo stile di vita

migliora la postura

incrementa
l'elasticità muscolare



I BENEFICI DEL PILATES CLASSICO PER IL BENESSERE FISICO

PILATES



PILATES PER CRESCERE, AUMENTARE LA FORZA ED IL CONTROLLO



Praticare **PILATES COVATECH** per assumere una postura corretta e ottenere armonia e fluidità nei movimenti del corpo.

PILATES TERAPEUTICO per le patologie posturali più comuni.

Un ambiente nuovo, luminoso, rilassante, supportati da **macchinari al top di gamma**.

Le lezioni verranno eseguite da **istruttori certificati** COVATECH e CSEN/CONI.

DEEP
BREATHE ASD