



Corsi bisettimanali  
lunedì e venerdì  
18.30 - 19.30

10 lezioni +  
visita fisiatrice  
180€

Informazioni e  
iscrizioni:  
**011.6634901**

## Pilates Fisios

Il Pilates Fisios utilizza il pilates con finalità terapeutiche. Ideale per chi ha problemi alla schiena, per contrastare l'osteoporosi, durante e dopo gravidanza, per migliorare la postura, per le persone anziane.

Per chi non ha mai frequentato corsi di pilates, prima di accedere ai corsi collettivi, è necessario effettuare qualche seduta individuale o in piccoli gruppi (massimo 3 persone), per apprendere le basi di questa disciplina. Il costo di queste sedute è di 40€ (60€ se individuali).

Area Zenit

Via Stellone 5, 10126 Torino (M Spezia) - T 011.6634901  
info@areazenit.com - www.areazenit.com