

- **STAGE DEL SABATO**

- all'ARCINOVA

9 MARZO 2024 - DOPPIO appuntamento!

-

Dalle 15.00 alle 15.45

PILATES FLOW

Sequenze dinamiche di esercizi del metodo pilates alla ricerca della fluidità del movimento e dell'armonia di corpo e mente.

Lezione stimolante e sfidante per chi già pratica Pilates.

Dalle 16.00 alle 17.00

STRETCHING speciale SCIATICA PSOAS

Esercizi di allungamento delle principali fasce muscolari coinvolte nelle problematiche di rigidità e dolore del tratto cervicale.

Respiro e relax.

Info e prenotazioni 3298070332

laurazahiradanza@gmail.com

- **ARCINOVA, via Togliatti 6,**
- **Nova Milanese (attività rivolta ai soci**
- ***#pilatesconlaurazahira #danzaorientaleconlaurazahira
#tribalfusionconlaurazahira #stage #monzabrianza
#benessere #arcinova #ancorainsieme***

Il Pilates del sabato



9/2 marzo

15.00 - 15.45

PILATES FLOW

Prenotazione Obbligatoria
Attività rivolte ai soci

ARCINOVA
via Togliatti 6
Nova Milanese (MB)



laurazahiradanza@gmail.com - 3298070332

Lo stretching del sabato



9 ~~2~~ marzo

16.00 - 17.00

SCIATICA + PSOAS

Prenotazione Obbligatoria
Attività rivolte ai soci

ARC|NOVA
via Togliatti 6
Nova Milanese (MB)



laurazahiradanza@gmail.com - 3298070332