- **STAGE DEL SABATO**

- **all''ARCINOVA**

6 APRILE 2024 - "Triplo 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 completo

-

Dalle 17.15 alle 18.15

FLORWORK stage di Danza a Terra

... ultimissimi posti!!!!

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***