

PILATES TERAPEUTICO

con Lettini Reformer



Prenota subito una
seduta singola!

 051 0221

Nuovi corsi da Settembre

Per info: medica@ergeagroup.com

Al Poliambulatorio Medica arrivano i **Lettini Reformer** per il pilates strumentale e terapeutico.

Questa disciplina permette di:

- > tonificare e rinforzare la muscolatura degli arti, attivando il core attraverso movimenti in sinergia con la respirazione;
- > migliorare lo sviluppo della forza fisica;
- > aumentare la flessibilità muscolare e la mobilità articolare;
- > potenziare la coordinazione neuromuscolare.

Benefici principali:

- > migliore postura e aumento della flessibilità
- > maggiore coordinazione ed equilibrio corporeo
- > sollievo dal dolore causato da squilibri fisici, soprattutto della colonna

Il Pilates reformer è ottimo per **prevenire** e/o **alleviare** il **mal di schiena**, ottenere un **aspetto fisico più armonioso** ed **eliminare lo stress**.