

Nuovi corsi di pilates a Bodio Lomnago: un viaggio salutare tra base, intermedio e dolcezza

Pubblicato: Mercoledì 25 Ottobre 2023



A **Bodio Lomnago** è stata introdotta una nuova opportunità per gli amanti del fitness e del benessere. **Teresa Sangiorgio**, istruttrice certificata Merrithew STOTT PILATES, ha lanciato **due nuovi corsi di pilates**, adatti a diverse esigenze e livelli di preparazione.

Pilates Matwork – Base/Intermedio

Questo corso, pensato per chi ha già una certa familiarità con il pilates o per chi vuole approfondire le sue conoscenze, si terrà presso la palestra della scuola primaria S. Giovanni Bosco in P.zza Don C. Ossola, 2. Gli appuntamenti saranno ogni lunedì dalle 18.30 alle 19.20, dal 6 novembre all'11 dicembre. L'offerta per le prime sei lezioni è di 70€.

Pilates Matwork – Dolce

Ideato per chi cerca un approccio più delicato e rilassante al pilates, questo corso si terrà presso la Biblioteca di Bodio Lomnago in Via Bartolomeo Baj, 6. Le sessioni si svolgeranno ogni giovedì dalle 10.15 alle 11.00, dal 9 novembre al 14 dicembre. Anche in questo caso, il costo per le prime sei lezioni è fissato a 70€.

Entrambi i corsi prevedono l'uso di tappetino, calze antiscivolo e asciugamano. È importante notare che la prenotazione è obbligatoria, un dettaglio che garantisce l'attenzione personalizzata dell'istruttrice ad ogni partecipante.

Teresa Sangiorgio, con la sua esperienza e certificazione Merrithew STOTT PILATES, è una garanzia di professionalità e passione. La sua dedizione all'insegnamento e la sua approfondita conoscenza del pilates ne fanno una guida ideale per chiunque desideri intraprendere questo viaggio di benessere fisico e mentale.

Per ulteriori informazioni sui corsi, dettagli e prenotazioni, è possibile contattare direttamente l'istruttrice Teresa Sangiorgio: Telefono:329 1722268
Email: trachino5@libero.it

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it