



## **PILATES al Parco**

A **giugno** Grassobbio promuove il benessere.

Ogni **martedì alle ore 19,00** il Comune di Grassobbio e L'Airone ASD organizzano lezioni di pilates all'aria aperta, immersi nella natura del Parco del Serio.

**Le lezioni di "Pilates al Parco" sono gratuite, a libera partecipazione e sono rivolte a tutti**, anche a chi non ha mai praticato.

L'obiettivo di "Pilates al Parco" è quello di promuovere il benessere psicofisico, facendo provare direttamente sulla propria pelle i benefici del Pilates, all'interno delle nostre aree verdi comunali.

Il Pilates è una ginnastica che ha come obiettivo il miglioramento della postura e in generale di tutto il benessere corporeo.

Cosa serve per praticarlo?

Ti bastano un materassino, un asciugamano, abbigliamento comodo e... voglia di fare esercizi al Parco.

L'attività ha una durata di circa 1 ora.

In caso di maltempo non verrà svolta.

Per info 328-7566040.

