

# MASTER CLASS PILATES

## GRATUITA



Centro Social Calypo

Sábado 25/03/2017 de 12:00 a 13:00 horas

**PLAZAS LIMITADAS**



**Reserva de plazas**

Oficina municipal Calipo Tlf: 91 813 21 50

## CONOCE LOS BENEFICIOS DEL MÉTODO

MEJORA TU CALIDAD DE VIDA  
TOMA CONCIENCIA DE TU CUERPO  
REEDUCA TU POSTURA  
MEJORA COORDINACIÓN MOTORA, EQUILIBRIO,  
FLEXIBILIDAD Y RESISTENCIA  
LIBERA TENSIONES Y ESTRES  
REDUCE Y FORTALECE TU CINTURA  
APRENDE A RESPIRAR  
PROTEGE TU COLUMNA Y FORTALECE TU  
ESPALDA  
PREVIENE Y REHABILITA PATOLOGIAS  
LUMBALGIAS, CIATICAS, CERVICALGIAS,  
HIPERLORDOSIS,  
HIPERCIFOSIS, ESCOLIOSIS .....

Impartido por: Nuria Miranda  
Instructora Pilates PMA (*Pilates Method Alliance*)  
[www.soulwithbody.es](http://www.soulwithbody.es)  
E-mail: [informacion@soulwithbody.com](mailto:informacion@soulwithbody.com)  
Tlf: 686 588 721 (también whatsapp)