



# I benefici del Pilates

**Martedì 1° Ottobre ore 21.00**

Conferenza gratuita aperta a tutti

Da "Contrology", il Metodo ideato da Pilates circa 100 anni fa, agli studi miofasciali di oggi, la storia di una disciplina che aumenta forza ed elasticità, resistenza e concentrazione e tonifica nel profondo tutto il corpo.

*"Dopo 10 sedute senti la differenza.  
Dopo 20 sedute vedi la differenza.  
Dopo 30 sedute avrai un corpo nuovo!"  
Joseph Pilates*

Una serata a cura degli Insegnanti di Pilates Paola e Lillo per approfondire tutti i benefici di questa magnifica disciplina.

Informazioni presso la segreteria del Centro Sportivo Marziale di Ivrea  
**Centro Sportivo Cosmofit SSD RL Corso Vercelli 444, Ivrea (TO)**  
CF. 11738920013 - Iscrizione CONI 299580 - CSEN 56507  
e-mail: [info@centrosportivomarziale.it](mailto:info@centrosportivomarziale.it) web: [www.centrosportivomarziale.it](http://www.centrosportivomarziale.it)  
Tel: 0125-676466