

# Pilates in riva al lago

*\*Speciale Masterclass\**

**Giovedì 23 luglio 2020**

**Ore 18.45**

**15.- chf a persona**

✓ 50 minuti per staccare la spina lasciandoti cullare dal rumore dell'acqua sulla **terrazza del Circolo Velico di Lugano**

✓ Libera la mente, concentrati sulla respirazione, **allunga e tonifica** il tuo corpo

✓ Masterclass **adatta a tutti i livelli** di allenamento, correggi la postura e allevia dolori alla schiena



**Solo 8 posti  
disponibili!**

**Per info e iscrizioni:  
info@pinkenergy.ch**

**Iscriviti qui: [www.pinkenergy.ch/calendario](http://www.pinkenergy.ch/calendario) o sull'app di Mindbody**

Portare il tappettino, solo in caso di bel tempo.