



OFFERTA LEZIONI DI PILATES VIDEO GRATUITI DI STRADA FACENDO INDOOR TREVISO

€€

Mappa

□

La salute è in movimento! Abbiamo portato il Nordic Walking a Treviso; ora stiamo innovando il mondo del fitness, con le proposte di ginnastica posturale della palestra Strada Facendo Indoor. L'associazione sportiva dilettantistica Strada Facendo nasce a Treviso nel 2006, inizialmente come scuola di Nordic Walking. Nel 2012 il costante successo nelle attività per il benessere psico-fisico della persona, ci ha spinti ad aprire la palestra Strada Facendo Indoor. Oggi STRADA FACENDO è una tra le più note associazioni sportive nel trevigiano, molto attiva nel promuovere la cultura del benessere tramite discipline motorie e svariate iniziative di informazione e sensibilizzazione sullo sport, sull'alimentazione corretta, sulla postura ideale e sulla salute in generale, anche in partnership con associazioni ed enti locali. Tra le collaborazioni più prestigiose, STRADA FACENDO ha ricevuto incarico dalla Ulss 2 di organizzare i gruppi di cammino a Treviso e provincia.

Descrizione

Alessandra Ramelli, insegnante di Pilates e Stretching energetico dei meridiani presso la palestra Strada Facendo indoor, ci guida alla pratica di esercizi per la mobilitazione e il potenziamento dei diversi distretti corporei: glutei, addominali, braccia, gambe... Gli esercizi possono essere praticati facilmente da tutti. Guarda le video lezioni nella playlist "Pilates in casa":

Contatti

A.S.D. STRADA FACENDO

Tel. 0422 1742081

<http://www.stradafacendotreviso.it>

V. Tommaso Salsa 2 A, Treviso, 31100

Nessun orario indicato