

Domenica 28 Novembre

ore 10.00-11.30

# PILATES FIT & STRETCH

con Alessandra Caruso

(insegnante di Pilates e Operatrice Shiatsu)



Una masterclass, tre aspetti diversi del lavoro sul corpo.  
Dall'allenamento dinamico a ritmo di musica allo stretching specifico per le tensioni della schiena, passando per la consapevolezza e il rinforzo della muscolatura addominale...un'ora e mezza di benessere e divertimento.

*Non Mancate!*

Costo della masterclass: 20,00 euro

Presso: OLOS PROJECT, via R. Boscovich 14 - Milano

Per info e prenotazioni: Alessandra 348/2225428 [ac@alessandracaruso.it](mailto:ac@alessandracaruso.it)

RICHIESTO GREEN PASS