LUGLIO E AGOSTO

Terapie Integrate
Poliambulatorio Medico
e Centro Polifunzionale

FISIO pilates



MOVIMENTO CONSAPEVOLE PER IL BENESSERE DEL CORPO

Un percorso che unisce i principi del Pilates alle competenze fisioterapiche, per migliorare postura, mobilità, forza, equilibrio e qualità del movimento.

Attraverso esercizi mirati, controllati e adattati alle esigenze di ciascuno, il Fisiopilates aiuta a sviluppare maggiore consapevolezza corporea, stabilità del core e benessere psicofisico.



POSTURA E ALLINEAMENTO



FORZA, STABILITÀ



BENESSERE E CONSAPEVOLEZZA

LUGLIO E AGOSTO
piccoli gruppi
8 incontri
2 volte a settimana

MERCOLEDÌ	VENERDÌ
8:00 - 8:45	8:00 - 8:45
12:45 - 13:30	12:45 - 13:30
19:00 - 19:45	19:00 - 19:45

Terapie Integrate
zona Anconetta
Mantova

BENEFICI

- Migliora la postura e l'allineamento corporeo
- Riduce tensioni e dolori muscolo-articolari
- Rinforza il core e sostiene la colonna vertebrale
- Migliora equilibrio, coordinazione e controllo motorio
- Favorisce una respirazione più efficace e consapevole
- Promuove benessere, energia e qualità della vita

INDICATO PER

- Dolori cervicali e lombari
- Alterazioni posturali e scoliosi
- Recupero funzionale dopo infortuni o interventi chirurgici
- Problematiche del pavimento pelvico
- Gravidanza e post-parto
- Persone adulte e anziane che desiderano mantenersi attive
- Sportivi che vogliono migliorare performance e prevenire infortuni
- Chi desidera prendersi cura del proprio corpo attraverso un movimento sicuro e consapevole



CONDUCE

BEATRICE MAZZA

Fisioterapista e Osteopata

Specializzata in Fisiopilates metodo Silvia Ranieri, propone percorsi personalizzati basati su esercizio terapeutico, movimento consapevole e benessere della persona.

INFO E ISCRIZIONI

Seduta singola: € 35
Pacchetto 8 incontri: € 240

329 956 5035
(anche whatsapp)

Terapie Integrate
Poliambulatorio Medico
e Centro Polifunzionale

TERAPIE INTEGRATE
Via Andrea da Schivenoglia 2B, primo piano
Mantova - zona Anconetta

0376 141 1077 | 329 956 5035
info@terapieintegrate.com
www.terapieintegrate.com

VISITA
IL SITO WEB