

# PILATES

Insegnante: Anna Boglione



*Dopo aver praticato discipline fitness, balli latino americani e tango argentino, nel 2005 mi sono avvicinata al Pilates come allieva e nel 2009, affascinata dal metodo e dai risultati, ho preso la certificazione per insegnare il metodo Pilates per il matwork.*

*Gli esercizi basati sulla concentrazione, la respirazione e il controllo del baricentro, servono non solo ad allenare il fisico, con particolare attenzione alla muscolatura più profonda, ma rendono le persone più consapevoli di sé stesse, del proprio corpo e della propria mente e della connessione tra di essi.*

**Per informazioni sui corsi di Pilates a We can Dance asd:**

[www.iltangodiannaeale.it](http://www.iltangodiannaeale.it)

fb: Anna e Ale

telefono: 3393497067