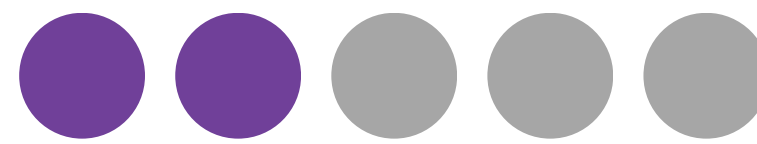


# MAT PILATES

INTENSITAT



	DILLUNS	DIMARTS	DIJOUS
8:30	45'		45'
10:45	45'		
15:15	45'		
17:15		45'	
19:30		45'	

## TREBALLA AMB TOT EL COS

Mètode d'exercici físic que es basa en els principis bàsics del pilates: control, precisió, respiració, concentració, fluïdesa i estabilitat.

