



Chiara  
Emilcare

# PILATES

corsi in  
gravidanza

## QUALI SONO I BENEFICI?

- ✓ Migliora la percezione del pavimento pelvico
- ✓ Rinforza la muscolatura della schiena
- ✓ Migliora la postura

Maggiori informazioni su  
[fisioterapiadelta.ch/pilates](https://fisioterapiadelta.ch/pilates)