

# Salud + Mujer

Taller teórico práctico:

"Los beneficios del Pilates en la Salud de las Mujeres"

## Beneficios de hacer **PILATES**



**Mejora** la concentración

AUMENTA la flexibilidad articular



**Favorece** el autocontrol



**FORTALECE** la musculatura SIN AUMENTAR excesivamente el volumen

Ayuda a *corregir* la postura



Disminuye el riesgo de lesiones y los **DOLORES** de espalda



Impartida por Belén Anes Fisioterapeuta y Osteopata, colegiada N° 1193

6,13, 20 y 27 de Marzo, a las 20 horas  
En la Sala Manolo Galano de la Escuela de Música de Tapia de Casariego  
Actividad gratuita. Plazas limitadas  
Inscripciones en el tlf 985 628080



Escuela Municipal de Salud  
Tapia



CONSEJO LOCAL  
DE LA  
MUJER  
DE TAPIA