

# AGLI UTENTI DEI CORSI ASPO

Cosa devo portare alla lezione di PILATES ?

- ➔ Materassino morbido (consigliato) o salviettone da spiaggia
- ➔ Abbigliamento comodo: pantaloni, maglietta, felpa e calze normali o antiscivolo
- ➔ Elastico leggero (consigliato per neofiti) o medio

➔ Softball



Cosa devo portare alla lezione di GAG ?

- ➔ Materassino
- ➔ Abbigliamento comodo e leggero
- ➔ Scarpe da ginnastica comode