

# **Pilates, il debutto delle "Domeniche Siracusane di Sport e Salute"**

Pilates di primo mattino al Forte Vigliena, a Siracusa. E' stato il primo appuntamento con le "Domeniche siracusane di sport e salute", iniziativa promossa dall'assessorato alle Politiche sportive del Comune di Siracusa.

Giovani e meno giovani si sono cimentati in una lezione all'aperto sul sistema di allenamento sviluppato all'inizio del '900. Tutti con tappetino al seguit, hanno eseguito esercizi di tonificazione, respirazione, allungamento e mobilità articolare, sotto la guida attenta delle istruttrici volontarie, Natalia Carbonaro e Sabrina Regolo.

Prossimo appuntamento domenica 11 maggio per una passeggiata in bicicletta al fiume Ciane con partenza alle 10 dal largo XXV luglio .