

Sede corso di Formazione PPM LA SPEZIA  
**A.S.D. POSTURAL PILATES**  
 Palazzo San Giorgio - Via dei Colli n. 11/13  
 19121 LA SPEZIA

**COME ARRIVARE IN AUTO**

**Autostrada da Genova - Parma - Firenze - Pisa.**

Uscire a La Spezia, e girare a destra: **A15** in direzione di: E31 - A15 - La Spezia - Santo Stefano Magra. Continuare su: **A15** in direzione di: La Spezia

**Entrare in La Spezia**

Continuare su: **Via Giosuè Carducci**



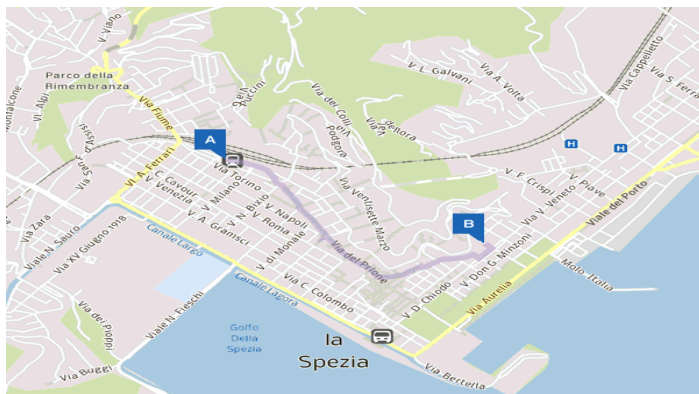
Girare a sinistra : **Viale Italia** e continuare fino al distributore Esso (che si trova sulla destra al vostro senso di marcia)- superare il semaforo



Girare a destra : **Via Pietro Micca** e proseguire fino a **Piazza Verdi**

Andare avanti e attraversare Piazza Verdi, imboccare davanti a voi **Via dei Colli**

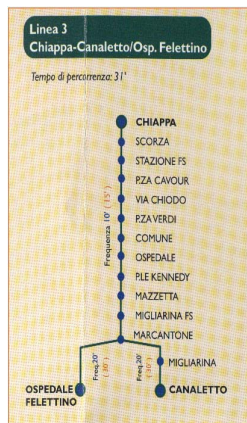
Percorrere 50/70 metri e sulla vostra sinistra troverete lo Studio Postural Pilates al civico n. 11.



**COME ARRIVARE A PIEDI**

**Da Piazzale della Stazione a Via dei Colli n. 11, La Spezia**  
**Durata 17 minuti - Km. 1,51**

1. **Partenza A:** continua in **Piazzale della Stazione**
2. Continua in **Via Pietro Paleocapa**
3. Alla rotonda prendi verso **Via Fiume**
4. Continua in **Via Fiume/Piazza Giuseppe Garibaldi**
5. Gira a sinistra **Via Giovanni Storza**
6. Continua in **Piazza Sant'Agostino/Via Sant'Agostino**
7. Gira a sinistra **Via del Torretto**
8. Gira a destra **Via Massimo d'Azeglio**
9. Gira a sinistra **Piazza Giuseppe Verdi**
10. Gira a sinistra **Via dei Colli**
11. **Arrivo B: Studio Postural Pilates**



**COME ARRIVARE IN AUTOBUS**

Dalla Stazione Centrale scendere le scale, recatevi alla fermata in Via Fiume e prendere uno dei seguenti autobus.

**Linea 3:** direzione Filettino.

**Linea L/S:** direzione Lerici/Sarzana.

**Linea C:** direzione Ceparana.

Tempo di arrivo 12 minuti circa (7/8 fermate).

Scendere alla fermata Piazza Verdi, attraversare la strada in direzione del Palazzo delle Poste, tenere la destra percorrendo circa 30 metri in direzione del Liceo Classico Costa, girare a sinistra in Via dei Colli, proseguire per 50 metri e sulla vostra sinistra troverete lo Studio Postural Pilates al civico n. 11.

Per il pernottamento:

Di seguito il link con la localizzazione di B&B e Hotel a La Spezia.

**BED & BREAKFAST LA SPEZIA CENTRO**

[http://www.bed-and-breakfast.it/citta\\_zona.cfm?citta=la%20spezia&zona=Centro&IDregione=8](http://www.bed-and-breakfast.it/citta_zona.cfm?citta=la%20spezia&zona=Centro&IDregione=8)

**B&B vicino a STAZIONE FF.SS. LA SPEZIA**

[http://www.bed-and-breakfast.it/bed\\_and\\_breakfast\\_stazione\\_la\\_spezia.cfm](http://www.bed-and-breakfast.it/bed_and_breakfast_stazione_la_spezia.cfm)

**WW.Booking.com Prenotazioni Alberghiere on-line**

<http://www.booking.com/city/it/la-spezia.it.html?aid=303945;label=la-spezia>