

PILATES 2024/2025

TERAPIA DEL MOVIMENTO

Il pilates è un tipo di ginnastica (metodo fitness) di tipo rieducativo e preventivo, focalizzato sul controllo della postura - tramite la "regolazione del baricentro" - a sua volta necessario a guadagnare maggiore armonia e fluidità nei movimenti.

Si tratta di un percorso che permetterà di migliorare l'aspetto fisico attraverso la conoscenza e l'ascolto del proprio corpo.

Incrementando il tono muscolare e la flessibilità miglioreremo la postura si raggiungerà un equilibrio e una sinergia tra corpo e mente.

I corsi sono tenuti da istruttori che hanno ottenuto certificazioni per insegnare Pilates Matwork, Pilates terza età, Pilates Barre, Pilates Big Ball, Pilates per la schiena, Reformer.

ORARIO CORSI

MATTINO:

Martedì: 9:30-10:30
10:30-11:30 **Pilates dolce**

Pausa pranzo: 13:00-14:00

Giovedì: 10:30-11:30 **Pilates dolce**
11:30-12:30

Pausa pranzo: 13:00-14:00

SERA:

Martedì 18:00 / 19:00 / 20:00 (3 turni)

Giovedì 18:00 / 19:00 (2 turni)



I corsi si svolgono c/o la Sede Polisportiva al Palazzetto dello Sport, Parco Ghezzi

INIZIO CORSI MARTEDI' 24 SETTEMBRE

 **345 8071556 - Elena**

 **novateginnastica@gmail.com**