

organizza un corso di Fit-Pilates per
stagione 2016-2017



Il metodo di ginnastica Pilates si basa su esercizi che utilizzano i muscoli posturali cioè quei muscoli che danno supporto alla colonna vertebrale al fine di mantenere il corpo in posizioni corrette e bilanciate. Insegna ad utilizzare la respirazione in modo efficiente in relazione al movimento e con la consapevolezza di un miglior allineamento vertebrale, a beneficio di tutta la schiena, Con l'utilizzo del solo carico naturale migliora **l'equilibrio, la propriocezione dei movimenti, il tono muscolare e riduce il rischio di cadute e traumi.**

La lezione si realizza con una prima parte di **lavoro** aerobico su ritmi musicali ed una successiva di tonificazione a terra seguendo il metodo Fit-Pilates e prevede l'utilizzo di **fitball, softball, bande elastiche, cuscini "disco-sit", magic ring e pesetti.**

**Palestra Scuola Ippolito Nievo ingresso da Via Isonzo Udine
ciclo di 24 lezioni dal 03/10/2016 al 21/12/2016 Euro 125,00
Ogni LUNEDI' e MERCOLEDI' dalle ore 19.00 alle ore 20.00
Istruttrice qualificata Fit-Pilates" Degano Cinzia**

**Per informazioni rivolgersi alla UISP Udine
Via Nazionale 92/ Pradamano 5 Tel 0432 640025 e-mail udine@uisp.it
oppure contattando l'insegnante al 3495932491 dopo il 24/09/2016**