

PARCO RAGAZZI 99 - Bassano del Grappa  
PALESTRA SCUOLA ITIS « E. Fermi»

## Corso di ginnastica antalgica posturale e pilates

Ginnastica antalgica posturale: ginnastica dolce eseguita con movimenti ponderati e armonici finalizzati ad alleviare e prevenire dolori di origine muscolare e articolare causati da vizi posturali quotidiani. Può essere praticata ad ogni età, migliora i movimenti ed insegna a conoscere il proprio corpo.

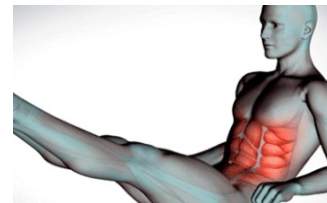
Pilates ha lo scopo di rinforzare il corpo, correggere la postura migliorare la respirazione attraverso un lavoro mirato sulle regioni addominale e dorsale acquisendo maggior fluidità e precisione nei movimenti rendendoli consapevoli.



L'attività è organizzata dall'AZIENDA ULSS 7 Pedemontana  
Servizio Igiene Pubblica del Dipartimento di Prevenzione di Bassano  
(tel. 0424 885515 - 885519 - 885543) e dal Comitato UISP di Vicenza



**Anna Silvia Perin**, insegnante certificata  
metodo Pilates, Back School, Postura e Benessere



**PARCO RAGAZZI 99** : Da giovedì 5 settembre 2019  
dalle ore 18,45 fino alle 19,45 per il solo mese di settembre  
(il corso si attiverà con la presenza minima di 7 persone)

### **PALESTRA SCUOLA ITIS E. FERMI**

a partire dal 10 settembre 2019

Venerdì dalle ore 15:00 alle ore 16:00 - antalgica posturale

venerdì dalle ore 16:00 alle 17:00 pilates

martedì dalle ore 16:00 alle ore 17:00 -antalgica posturale

martedì dalle ore 17:00 alle ore 18:00 - pilates

Per info e prenotazioni:

cell. 3484989685, e-mail: vicenza@uisp.it