

# PILATES MATWORK

Torri di arcugnano

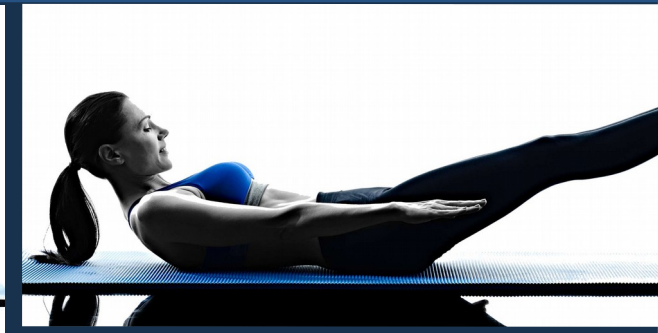
Inizio corsi 16 settembre

Pilates classico su tappetino, corsi base e intermedi

*Con il Pilates classico, andiamo a rinforzare la POWER HOUSE, il centro del nostro corpo ( il core), addominali, dorsali, e poi braccia e gambe. La vera flessibilità può essere raggiunta solo quando tutti i muscoli sono sviluppati in modo uniforme.*

*Il metodo PILATES CLASSICO ED ORIGINALE è la completa coordinazione di CORPO, MENTE E SPIRITO.*

*" Il metodo Pilates sviluppa il corpo uniformemente, corregge la postura, ripristina la vitalità, rinvigorisce la mente ed eleva lo spirito" cit. Pilates*



**Insegnante:** MICHELA ZORZANELLO, laureata in scienze motorie e diplomata alla Power Pilates

**Sede dei corsi:** Sede PRO LOCO, Torri di arcugnano, via dell'artigianato 15

### **Giorni e orari dei corsi:**

**Lunedì 8:10-9:00** pilates a tappettino corso base/INTERMEDIO

**Lunedì 12:00-13:00** pilates a tappettino e con attrezzi corso intermedio/avanzato

**Lunedì 19.00-19.50** pilates a tappettino con/senza attrezzi corso base/intermedio

**Giovedì : 8:10-9:00** pilates a tappettino, corso base/intermedio con attrezzi

**Giovedì :18.00-18.50: NEWS** pilates **MIOFASCIALE**

**Inizio corsi:** 16 settembre (LEZIONI DI PROVA GRATUITE, DA PRENOTARE)

### **Corsi**

- MONOSETTIMANALE ( 1 corso a settimana)
- CORSO BISETTIMANALE (due giorni e orari a scelta)
- MASSIMO 15 ISCRITTI PER CORSO

- POSSIBILITÀ DI ASSOCIARE **GRUPPO CORSA** ( MARTEDÌ 20-21 ritrovo PALESTRA FOSCOLO) E **GINNASTICA FUNZIONALE E TONIFICAZIONE** (MARTEDI E GIOVEDI 19-19.50 PALESTRA FOSCOLO)

## **PILATES MIOFASCIALE**

La fascia crea la struttura del nostro corpo, collega tutte le nostre strutture, determina il funzionamento dei nostri muscoli influenzando la gamma dei nostri movimenti ( forza, fluidità e flessibilità)

La disfunzione della fascia crea aderenze e restrizioni, con un impatto negativo sul nostro sistema nervoso, sanguigno, sistema linfatico e flusso di energia

Gli esercizi MIOFASCIALI possono ripristinare l'integrità della fascia, possono essere la chiave per liberare il dolore cronico e la disfunzione dei muscoli.

**UNISCITI ALLA RIVOLUZIONE DEL MOVIMENTO!!**

LEZIONI A PICCOLI GRUPPI , massimo 15 partecipanti

**Giovedì 18:00-18:50**



**Info: michela zorzanello 3408180532**