

PILATES MATWORK

Torri di arcugnano

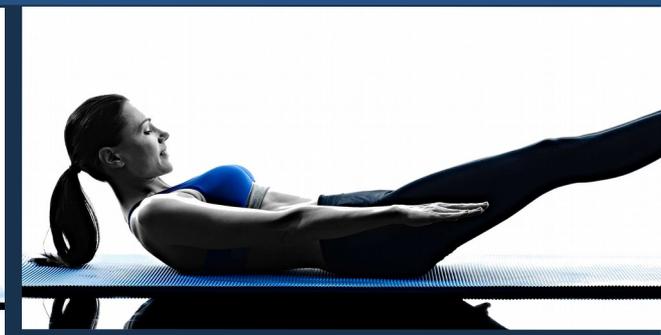
Inizio corsi 16 settembre

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