

PILATES MATWORK

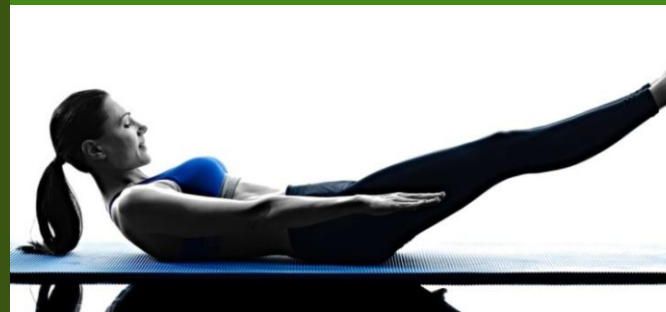
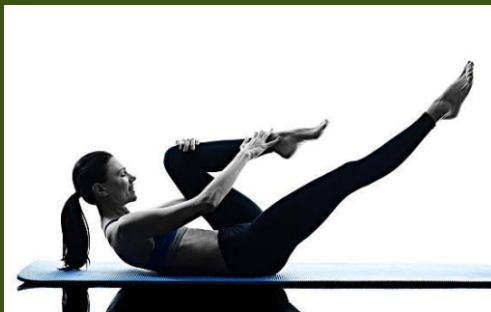
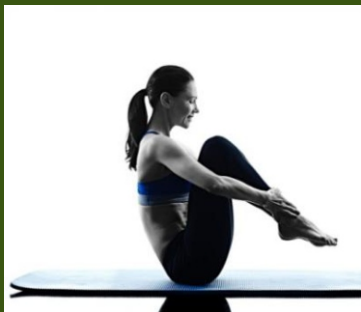
VICENZA Porto Burci

Il Pilates classicoMAT solo su tappetino

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 uniforme, 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: Porto Burci

Giorni e orari dei corsi:

Martedì 9.00-9.50

Inizio corsi:

1 ottobre (1° ottobre giornata di prova)

Corsi :

- MONOSETTIMANALE (1 corso a settimana)
- MASSIMO 15 ISCRITTI PER CORSO

OBLIGATORIO PRENOTARE LA PROVA

Michela zorzanello: 340 8180532
vicenza@uisp.it