

PILATES MATWORK

Torri di arcugnano

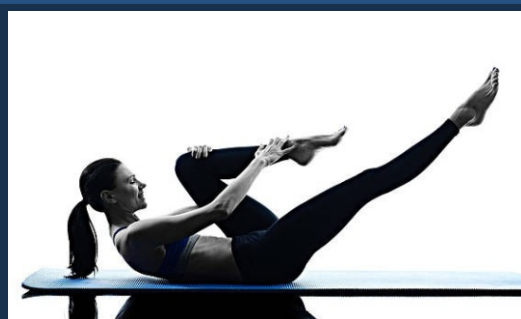
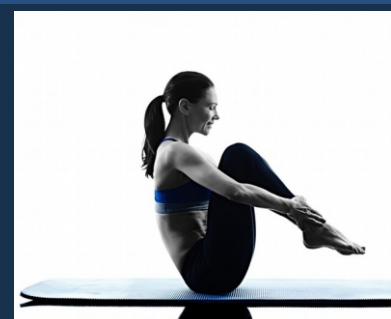
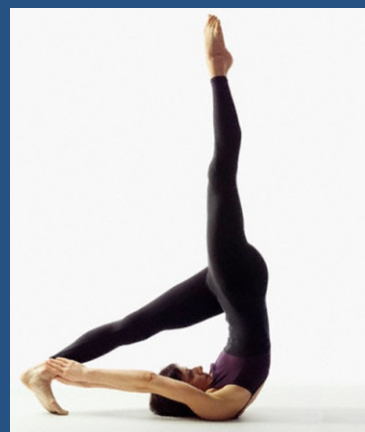
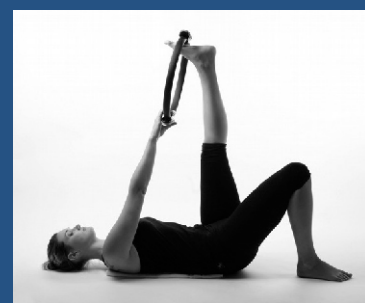
Inizio corsi 16 settembre

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 tappetino corso base/INTERMEDIO

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

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

Giovedì : 8:10-9:00 pilates a tappetino, 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 (una volta a settimana)
- CORSO BISETTIMANALE (due volte a settimana con orari a scelta)
- MASSIMO 15 ISCRITTI PER CORSO
- POSSIBILITÀ DI ASSOCIARE **GRUPPO CORSA** (MARTEDÌ 20-21 ritrovo PALESTRA FOSCOLO) **CON GINNASTICA FUNZIONALE E-TONIFICAZIONE** (MARTEDÌ E GIOVEDÌ DALLE ORE 19:00 ALLE ORE 19.50 PALESTRA FOSCOLO)

PILATES MIOFASCIALE

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

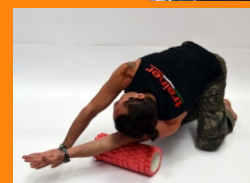
La disfunzione della fascia crea aderenze e restrizioni, con un impatto negativo sul nostro sistema nervoso, sanguigno, sistema linfatico e flusso di energia

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