

## 1 ciclo di Fit-Pilates da ottobre 2017 a gennaio 2018



**Il metodo di ginnastica Pilates** si basa su esercizi che utilizzano i muscoli posturali cioè quei muscoli che danno supporto alla colonna vertebrale al fine di mantenere il corpo in posizioni corrette e bilanciate. Insegna ad utilizzare la respirazione in modo efficiente in relazione al movimento e con la consapevolezza di un miglior allineamento vertebrale, a beneficio di tutta la schiena, Con l'utilizzo del solo carico naturale migliora **l'equilibrio, la propriocezione dei movimenti, il tono muscolare e riduce il rischio di cadute e traumi.**

La lezione si realizza con una **prima parte di lavoro aerobico su ritmi musicali** ed una **seconda parte di tonificazione a terra** seguendo il metodo Fit-Pilates e prevede l'utilizzo di **fitball (palle grandi), softball (palle soffici più piccole), bande elastiche, fitness ring e pesetti.**

**Palestra Scuola Nieve ingresso da Via Isonzo UD  
ciclo di 31 lezioni dal 02/10/2017 al 31/01/2018  
LUNEDI' e MERCOLEDI' dalle ore 19.00 alle ore 20.00  
Istruttrice qualificata "Fit-Pilates" Degano Cinzia**

**Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi alla UISP  
Comitato Territoriale Udine Via Nazionale 92/5 Pradamano  
tel 0432 640025 e-mail [udine@uisp.it](mailto:udine@uisp.it)  
oppure contattando l'insegnante Degano Cinzia alla seguente mail  
[cindy.degano@gmail.com](mailto:cindy.degano@gmail.com)**