



CORSO DI GINNASTICA “MANTENIMENTO e PILATES”

LUNEDI' e/o GIOVEDI' 17-17.50

presso la palestra Comunale
via della Quadra - ABBADIA LARIANA

E' un corso di media intensità per mantenere una perfetta forma fisica, mirata al coinvolgimento globale del corpo attraverso esercizi dinamici di mobilità articolare in piedi e di tonificazione a terra, rivolti con particolare attenzione alle gambe e ai muscoli addominali. Si lavorerà sulla postura e sulla flessibilità con movimenti di YOGA e PILATES.

Il metodo PILATES con movimenti molto lenti, mira ad allenare tutto il fisico, tuttavia il lavoro specifico che svolge sulla parte centrale del corpo, ossia sulle regioni addominale, dorsale e lombare, rendono questo metodo adatto in particolare a chi ha bisogno di correggere la postura e riequilibrare i carichi sulla colonna vertebrale.

Corso adatto ad un'ampia fascia di età ed ad entrambi i sessi. Lezioni da 50 minuti. Ogni utente dovrà munirsi di tappetino personale.

Durata corso da GIOVEDÌ 3 OTTOBRE '24 a GIOVEDÌ 29 MAGGIO '25.

Per informazioni e prenotazioni: Eliana Bardelli 3389526313 Istruttore tecnico di Pilates 1° livello ASI, Mps Italia, Accademia Italiana Fitness, Coni. Yoga Flex Fitness Instructor.