

METODO PILATES

ADULTI



MED^{più}
SERVIZI MEDICO SPORTIVI

ESTATE
2017

INCONTRI DA 60 MINUTI

PILATES ESTATE

METODO PILATES è un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quelli che aiutano a bilanciare il corpo e sono essenziali a supportare la colonna vertebrale, utile quindi per alleviare e prevenire il mal di schiena.

Oltre agli otto principi del metodo Pilates tradizionale - controllo, respirazione, concentrazione, precisione, isolamento, centralizzazione, fluidità e routine - il Postural Pilates aggiunge altri principi che arricchiscono e migliorano l'apprendimento della pratica:

- **armonizzazione posturale**
- **intenzione**
- **attivazione muscolare superficiale e profonda**
- **anamnesi del praticante**
- **anatomia esperienziale**
- **visual pilates**

Leonardo: Laureato in Fisioterapia e Dottore Magistrale in Scienze Motorie, certificato Postural Pilates Matwork ACSI.

Annelisa: Diploma Pilates Instructor I livello FBI, certificato Postural Instruction/Postural Trainer Mezieres.

PERIODO ESTIVO

dal **12 GIUGNO**
al **13 LUGLIO**

TESSERAMENTO OBBLIGATORIO

€7 valido fino al
31 AGOSTO 2017,
con certificato medico:
richiedilo al servizio **MedPiù**.

GIORNI e ORARI

LU/GIO ore **20:00**
INCONTRI di **60 MINUTI**

QUOTE

SETTIMANALE

€66

BI-SETTIMANALE

€95

OMAGGIO
WEEKEND
estate

OMAGGIO

agli iscritti al corso
bi-settimanale in omaggio il
NUOTO LIBERO nei WEEKEND
dall'**12 GIUGNO** al **16 LUGLIO**



SEGRETERIA **PISCINA 051 5877764**

LUNEDÌ/MERCOLEDÌ 8 - 20:30

MARTEDÌ 9:30 - 20:30 **GIOVEDÌ** 13 - 20:30

VENERDÌ 8 - 18:30 **SABATO** 9:30 - 18:30

Ingresso **auto:** Via Bonaventura Cavalieri, 3

pedoni e cicli: Via Scipione Dal Ferro, 4

www.villaggiodelfanciullo.com