

Soft Pilates

Scritto da valter

Lunedì 07 Agosto 2023 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 10 Febbraio 2024 19:36



GINNASTICA DOLCE (Soft Pilates)

... secondo il metodo Pilates

**Lezione prova solo su prenotazione
ed Inizio Corso**
Martedì 26 settembre ore 16.00 in Palestra!

Info Line Laura **3298070332**

Docente Laura, istruttore di Pilates con certificazione nazionale ACSI/CONI

PILATES

Lunedì 19.00 - 19.45
Martedì 19.00 - 19.45
Martedì 18.00 - 18.45
Martedì 19.00 - 19.45
Giovedì 19.00 - 19.45
Venerdì 18.00 - 18.45
Venerdì 19.00 - 19.45

SOFT PILATES

Martedì 16.00 - 16.45

via Togliatti 6
NOVA MILANESE (MB)

ACSI/CONI

Corsi: 2023/24

NAMASTE ALL DAY

laurazahradanza@gmail.com - 3298070332

COS'È LA GINNASTICA DOLCE SECONDO IL METODO PILATES?

Tipo di attività motoria in cui prevalgono movimenti graduali e a basso impatto, eseguiti a corpo

Soft Pilates

Scritto da valter

Lunedì 07 Agosto 2023 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 10 Febbraio 2024 19:36

libero, senza richiedere uno sforzo particolare a chi li pratica.

Particolarmente adatta a chi svolge una vita sedentaria, a chi ha problemi di postura e a chi non svolge attività fisica regolare da molto tempo.

Utilizzando i principi base del metodo pilates, verranno svolti esercizi semplici di allungamento e di rafforzamento muscolare, di equilibrio e respirazione, per migliorare l'elasticità del corpo e prevenire dolori articolari e di schiena.

Le lezioni si svolgeranno in piedi, su un materassino oppure seduti sulla sedia.

Ogni esercizio verrà svolto nel rispetto del proprio corpo.

Joseph Pilates diceva "non è importante ciò che fai, ma come lo fai".