

CORSI di GINNASTICA

2017
2018

da lunedì **11** settembre

DOLCE

lunedì e giovedì 17.30 - 18.30 / mercoledì 8.30 - 9.30

La ginnastica dolce utilizza tutti movimenti **leggeri**, senza sforzi eccessivi. Gli esercizi sono semplici, ma vanno a stimolare molte parti del corpo che utilizziamo poco o quasi mai durante il giorno. Grande attenzione viene data al **pavimento pelvico**, fornendo strumenti pratici per gestire piccole problematiche (incontinenze lievi, prolapsi di grado lieve, debolezza muscolare post parto) o come **prevenzione** pre/post menopausa.

PILATES - WORKOUT

lunedì e giovedì 18.30 - 19.30

Allenamento **integrato** che, ai principi base del Pilates, aggiunge coordinazione, sincronia e **dinamismo**. Adatto a ragazzi e adulti che desiderano migliorare il rapporto con il proprio corpo attraverso un allenamento di **intensità progressiva**.

Non c'è limite ai propri miglioramenti!

PILATES

lunedì e giovedì 19.30 - 20.30

Ginnastica che si pone come obiettivo principale il miglioramento della **postura** e di acquisire al contempo forza ed **elasticità**, attraverso esercizi mirati in piedi e a terra, con grande attenzione al **respiro** e ai muscoli del perineo e del tronco.



Organizzato
da:
**PRO LOCO
TAIEDO**

i corsi inizieranno **Lunedì 11 settembre** 2017 presso il centro sociale di Taledo
per info e iscrizioni: **347 710 0347**