



CORSO DI PILATES

PILATESKURS



24.1.2018 – 30.5.2018

(max 14 partecipanti/Teilnehmer)

Il corso sarà tenuto dal signor / der Kurs wird von Herrn
Salvatore MAZZONE

Dove/Wo : palestra "Carducci", Liceo Classico, via Mancini 8 - BZ

Turnhalle des Humanistischen Lyzeums „Carducci“, Mancistraße 8 - BZ

Quando/Wann: mercoledì dalle ore 20.00 alle 21.00

Mittwochs von 20.00 bis 21.00 Uhr

Iscrizioni/Anmeldung : da subito per e-mail
ab sofort per e-Mail

Quota di partecipazione / Teilnahmebetrag

quota di partecipazione/Teilnahmebetrag **€ 120,00**

+ tessera/Mitgliedsausweis € 10,00 o/bzw. € 12,00

I benefici sono fisici e psichici, dato che il pilates:

- attenua il dolore rinforzando i muscoli profondi e sostenendo correttamente il bacino e la schiena e migliorando la postura
- rende più elastici allungando i muscoli e aumentando l'ampiezza delle articolazioni.
- migliora la respirazione, rendendola più lenta e profonda.
- corregge la postura e insegna a fare i gesti giusti nella vita quotidiana.
- limita gli effetti dell'invecchiamento migliorando la coordinazione.
- allontana lo stress e provoca un vero benessere e rilassamento mentale.

Vorteile des Pilates-Training:

- Verbesserung der Haltung und der Beweglichkeit der Wirbelsäule
- wirkt schmerzlindernd bei Rücken- und Schulterschmerzen;
- Straffung des gesamten Körpers und Streckung der Muskeln
- Aufbau von Muskeltonus und Muskellänge
- Verbesserung der Becken- und Schulterstabilität;
- Gelenkstabilität wächst durch die gesteigerte Mobilität der die Gelenke umgebenden Muskeln

FREELAND, Intesa San Paolo, sede / Sitz, BZ – IBAN IT41 C030 6911 6191 0000 0004 439
info@freeland.bz.it ; verein@freeland.bz.it ; www.freeland.bz.it ; Tel 3421789309