



# CORSO DI PILATES

## PILATESKURS



**3.10.2018 – 29.5.2019**

(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“, Mancinistraße 8 - BZ

**Quando/Wann**: mercoledì dalle ore 19.00 alle 20.00 **fino al 24 ottobre** (4 unità da 1,30h)

mercoledì dalle ore 20.00 alle 21.00 **dal 7.11. al 21.3.2019** (18 unità da 1h)

mercoledì dalle ore 19.00 alle 20.00 **dal 3.4. al 29.5** (7 unità da 1,30h)

**mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr bis am 24. Okt** (4 Einheiten zu 1,30h)

**mittwochs von 20.00 bis 21.00 Uhr vom 7.11. bis 21.3.2019** (18 Einh.zu1h)

**mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr vom 3.4. bis 29.5** (7 Einh. zu 1.30h)

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

Quota di partecipazione / **Teilnahmebetrag**

**€ 160,00**

portare il materassino / **die Matte mitzubringen**

**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](mailto:info@freeland.bz.it) ; [verein@freeland.bz.it](mailto:verein@freeland.bz.it) ; [www.freeland.bz.it](http://www.freeland.bz.it) ; Tel 3421789309