



Circolo ricreativo dei dipendenti
provinciali

Freizeitverein der Landesbediensteten

CORSO DI PILATES

PILATESKURS



18.09.2019 – 27.5.2020

(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 / ab sofort

Quota di partecipazione / **Teilnahmebetrag**

€ 182,00

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 ; verein@freeland.bz.it ; www.freeland.bz.it ; Tel 3421789309