



Circolo ricreativo dei dipendenti
provinciali

Freizeitverein der Landesbediensteten

CORSO DI PILATES PILATESKURS



6.10.2021 – 25.5.2022

(max 14 partecipanti/Teilnehmer)

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

Salvatore MAZZONE

abgehalten

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 21.30

mittwochs von 20.00 bis 21.30 Uhr

Iscrizioni/Anmeldung :

da subito / ab sofort

è richiesto il green pass / Green pass ist verlangt

Quota di partecipazione /Teilnahmebetrag

€ 218,00

FREELAND, Intesa San Paolo, sede / Sitz - BZ – IBAN IT41 C030 6911 6191 0000 0004 439

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

Norme COVID 19 – per l'utilizzo della palestra la scuola richiede :

- Utilizzare i presidi di protezione individuale (mascherine) nelle aree comuni / NON durante l'attività
- Osservare il distanziamento minimo interpersonale di 1 m.
- Gli indumenti personali vanno riposti dentro borse personali

All'accesso :

- ✓ Verrà misurata temperatura corporea
- ✓ Ogni persona deve igienizzare le mani con il disinfettante messo a disposizione dalla scuola
- ✓ Verrà controllato il possesso del certificato verde

info@freeland.bz.it ; verein@freeland.bz.it ; www.freeland.bz.it ; Tel 3404148722