

Centro sociale,
culturale

L'Airone
Castenaso
Via Marconi, 14
Tel. 051 6049123



Nuova proposta:



ANCeSCAO

CORSO DI PILATES

all'Airone

Il Metodo Pilates, dal nome del suo ideatore, è un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, quelli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali per fornire supporto alla colonna vertebrale.

Con questo metodo di allenamento si rinforzano non solo gli addominali ma anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna vertebrale e intorno alle pelvi. Gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale, rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, essenziali per prevenire o alleviare il mal di schiena.

OGNI VENERDI'

DALLE ORE 17:30 ALLE 18:30 E DALLE ORE 18:30 ALLE 19:30

*Dal 4 Settembre 2017 sono aperte le iscrizioni
al trimestre di corso*

SETTEMBRE-DICEMBRE 2017 PROPOSTA UISP

Iscrizioni presso la segreteria del Centro Sociale L' Airone,
aperta: LU-MAR-MERC-GIO-VEN 9:00-11:30 e, nei giorni 11 -
18 - 25 Settembre anche LUN 18:00-20:30.

E' richiesta la tessera ANCeSCAO valida l'anno in corso.