



*UISP in collaborazione con
l'Airone propone:*

CORSO DI PILATES

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 18:30 ALLE 19:30

Iscrizioni presso il Centro Sociale L' Airone, via Marconi, 14
Castenaso **VENERDI' 2 FEBBRAIO 2018 DALLE ORE 18:00-.**

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

