



Polisportiva Novate A.S.D.

www.polisportivanovate.it - E-mail: novateiscrizioni@gmail.com

via Bertola n° 12- Novate Milanese - tel 02 3548663 - 349 1552175

STAGIONE 2022/2023

Ginnastica e fitness: PILATES

TERAPIA DEL MOVIMENTO

Il pilates è un tipo di ginnastica (metodo fitness) di tipo rieducativo e preventivo, focalizzato sul controllo della postura - tramite la "regolazione del baricentro" - a sua volta necessario a guadagnare maggiore armonia e fluidità nei movimenti.

Si tratta di un percorso che permetterà di migliorare l'aspetto fisico attraverso la conoscenza e l'ascolto del proprio corpo.

Incrementando il tono muscolare e la flessibilità miglioreremo la postura si raggiungerà un equilibrio e una sinergia tra corpo e mente.

I corsi sono tenuti da istruttori che hanno ottenuto certificazioni per insegnare Pilates Matwork, Pilates aereo, Certificazione Pilates in gravidanza e terza età, Pilates Barre, Pilates Big Ball, Pilates per la schiena, Reformer.

ORARI CORSI

Martedì e Giovedì

Mattino: 9:30-10:30
10:30-11:30 **Pilates dolce**
Pausa pranzo: 13:00-14:00

Sera: 18:00-19:00 / 19:00-20:00 / 20:00-21:00

**I corsi si svolgono c/o la Sede della Polisportiva
al Palazzetto dello Sport Parco Ghezzi (ex spogliatoi calcio)**

INIZIO CORSI MARTEDI' 20 SETTEMBRE