

PILATES 2026/2027

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 terza età, Pilates Barre, Pilates Big Ball, Pilates per la schiena, Reformer.

ORARIO CORSI

MATTINO:

Martedì: 9:30-10:30
10:30-11:30 **Pilates dolce**
13:00-14:00

Giovedì: 10:00-11:00 **Pilates dolce**
11:00-12:00
13:00-14:00

SERA:

Martedì 18:00 / 19:00 / 20:00 (3 turni)

Giovedì 18:00 / 19:00 (2 turni)



Iscrizione quadrimestrale: Monosettimanale € 140; Bisettimanale € 250

I corsi si svolgono c/o la Sede Polisportiva al Palazzetto dello Sport, Parco Ghezzi

INIZIO ATTIVITA' MARTEDI' 22 SETTEMBRE

☎ **328 774 5612 - Mariella**
✉ **novateginnastica@gmail.com**

POLISPORTIVA NOVATE A.S.D.
VIA BERTOLA 12- NOVATE MILANESE
E-MAIL: NOVATEISCRIZIONI@GMAIL.COM TEL: 349 1552175 - 02 3548663

WWW.POLISPORTIVANOVATE.IT