



Polisportiva Novate

www.polisportivanovate.it - E-mail: polisportivanovate@libero.it

via Bertola n° 12- Novate Milanese - tel/fax 02/3548663

STAGIONE 2019/2020

Ginnastica e fitness: Pilates

Terapia del movimento

Insieme inizieremo un percorso che ci permetterà di migliorare l'aspetto fisico attraverso la conoscenza e l'ascolto del nostro corpo.

Incrementando il tono muscolare e la flessibilità miglioreremo la postura.

Raggiungeremo un equilibrio e una sinergia tra corpo e mente.

*I corsi giornalieri saranno tenuti da **MONICA COZZI***

Insegnante Pilates Matwork, Reformer, Chair, Cadillac

Certificazione Pilates in gravidanza - Istruttore Federale Ginnastica Posturale

*I corsi serali saranno tenuti da **PAOLA REZZANI***

Laureata in Scienze Motorie

Certificazione Pilates CovaTech

ORARI CORSI

Martedì e Giovedì	9,30/10,30 13,00/14,00
Fitness pilates dolce	10,30/11,30
Martedì	18,00/21,00 - (tre turni)
Giovedì	18,00/21,00 - (tre turni)

ISCRIZIONE QUADRIMESTRALE

INIZIO MARTEDI' 1 OTTOBRE

TUTTI I CORSI SI TERRANNO

c/o SEDE POLISPORTIVA

al PALAZZETTO DELLO SPORT

(ex spogliatoi di calcio)