



Polisportiva Novate ASD

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

via Bertola 12 - 20026 Novate Milanese - tel/fax 02/3548663

STAGIONE 2021/2022

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 diurni saranno tenuti da **MARIELLA FERRA***

*Insegnante Pilates Matwork, Pilates Aereo, Pilates Barre, Reformer,
Certificazione Pilates in gravidanza e terza età, Workshop Pilates per la schiena*

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

*Laureata in Scienze Motorie
Certificazione Pilates CovaTech*

ORARI CORSI

MARTEDI' e GIOVEDI'

Mattino	9.30
	10.30 <u>pilates dolce</u>
Pausa pranzo	13.00
Sera	17.00 - 18.00 - 19.00 - 20.00 (Lezioni da 50 minuti)

CORSI QUADRIMESTRALI

INIZIO MARTEDI' 28 SETTEMBRE

I CORSI SI TERRANNO

c/o SEDE POLISPORTIVA al PALAZZETTO DELLO SPORT (Parco Ghezzi)