



Polisportiva Novate

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

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

STAGIONE 2018/2019

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 seguendo un approccio olistico.

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

Insegnante Pilates Matwork, Reformer, Chair, Cadillac

Certificazione Pilates in gravidanza - Istruttore Federale Ginnastica Posturale

Novità!

martedì/giovedì ore 10,30 - 11,30

.....pilates..... "dolce e leggero"

ORARI CORSI

MARTEDI' e GIOVEDI' 9,30/10,30

10,30/11,30

13,00/14,00

MARTEDI' 18,00/21,00 - (tre turni)

GIOVEDI' 18,00/21,00 - (tre turni)

TUTTI I CORSI SI TERRANNO

c/o SEDE POLISPORTIVA

al PALAZZETTO DELLO SPORT

(ex spogliatoi di calcio)

ISCRIZIONE QUADRIMESTRALE