



# Polisportiva Novate

www.polisportivanovate.it - E-mail: [polisportivanovate@libero.it](mailto:polisportivanovate@libero.it)

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

**STAGIONE 2020/2021**

## 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

**MONICA**

*corsi al lunedì 9,30-11,30*

*martedì e giovedì inizio corsi alle 17,00*

#### ORARI CORSI

Lunedì Fitness pilates dolce      9,30/11,30  
(due turni)

Martedì e Giovedì                      9,30/10,30  
    13,00/14,00

Fitness pilates dolce                      10,30/11,30

Martedì                      17,00/21,00 - (quattro turni)

Giovedì                      17,00/21,00 - (quattro turni)

**ISCRIZIONE QUADRIMESTRALE**

**INIZIO LUNEDÌ' 28 SETTEMBRE**

**TUTTI I CORSI SI TERRANNO**  
c/o SEDE POLISPORTIVA  
al PALAZZETTO DELLO SPORT  
(ex spogliatoi di calcio)