

# PILATES MAT



CORSO DI SOLA PRATICA

con **Sabrina Visconti**

Presso Istituto I.D.O.S. - Via dell'Olmo, 6B (traversa di Viale Adua) - Pistoia

	DATE CORSO	ORARIO
1	mercoledì - 22 04 2015	20:30 - 21:30
2	mercoledì - 29 04 2015	20:30 - 21:30
3	mercoledì - 06 05 2015	20:30 - 21:30
4	mercoledì - 13 05 2015	20:30 - 21:30
5	mercoledì - 20 05 2015	20:30 - 21:30
6	mercoledì - 27 05 2015	20:30 - 21:30
7	mercoledì - 03 06 2015	20:30 - 21:30
8	mercoledì - 10 06 2015	20:30 - 21:30
9	mercoledì - 17 06 2015	20:30 - 21:30
10	mercoledì - 24 06 2015	20:30 - 21:30

**Pilates Mat:** *E' una disciplina adatta a tutti, a prescindere dall'età, dalle condizioni fisiche e dal livello di allenamento. Gli esercizi permettono di lavorare su tutto il corpo in equilibrio, con la massima efficacia per l'ottenimento dei propri obiettivi e senza rischi. Disciplina esercitata su tappeto.*

**Benefici:** *Aumenta la forza senza gonfiare il muscolo, creando un corpo più longilineo e tonificato, con gambe snelle e addominali piatti. Previene e allevia il mal di schiena. Migliora la capacità respiratoria. Allevia i problemi legati allo stress, diminuendo la tensione e la stanchezza. Mantiene la mente sveglia.*

Note:

- Numero massimo di partecipanti: 6
- Abbigliamento: comodo (preferibilmente cotone)
- Da portare: un telo o coperta
- Costo a persona: € 35,00 mensili

TESSERA UISP IN CORSO DI VALIDITA'

## ULTERIORI INFORMAZIONI:

Segreteria 338 1680394 - [info@istituidos.it](mailto:info@istituidos.it)

