

GINNASTICA POSTURALE

CORSO DI POSTURAL PILATES

Lo scopo e l'obiettivo primario del metodo Pilates è quello di creare una serie di esercizi volti a rinforzare la muscolatura, a aumentare la flessibilità e a migliorare lo stato di salute generale; la ginnastica posturale nasce con l'intento di correggere le abitudini motorie scorrette.

Il posturalpilates fonde questi principi complementari: i metodi tradizionali del pilates delle scuole americane e europee, uniti alle influenze di altre discipline quali lo yoga, la danza e la posturologia, creando un metodo di insegnamento completo, un modo di condurre le classi adatto a tutti, dai bambini agli adulti.

È per questo che il metodo pilates è stato anche definito la moderna ginnastica posturale.


Il programma di esercizi proposto unisce la fluidità, l'armonia propri del pilates alla disciplina posturale, creando una lezione che risulta gradevole e migliora non solo la forma fisica ma porta anche a un buon rapporto tra mente e corpo diminuendo lo stress.

GINNASTICA POSTURALE							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Postural pilates	Patrizia Leonet*	Martedì	15-16.30	Palazzo Englefield	270	30	04/10/2011

PATRIZIA LEONET*

Diplomata Insegnante di Metodo Feldenkrais riconosciuta dall'International Feldenkrais Federation of Washington, con cui ancora collabora nei corsi di formazione come interprete.

SEDI DEI CORSI

PALAZZO ENGLEFIELD Via IV Novembre,157 • Centro Storico •  repubblica

PER LE ISCRIZIONI

Sede Centrale • Responsabile **Silvia Costantini** • silvia@uptersport.it • Tel. 06.95225428/29