

# PILATES

Docente: Gaia SORRENTINO

Il pilates è un tipo di ginnastica (metodo fitness) di tipo rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura – tramite la "regolazione del baricentro" – a sua volta necessario a guadagnare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. Dovrebbero trarre vantaggio dall'esecuzione regolare di pilates soprattutto la colonna vertebrale e il controllo dell'equilibrio.

*Numero massimo 15 persone per turno.*

\*\*\*

Presso la Casa delle Associazioni via San Martino, 26 Villarbasse.

Il giovedì con due orari a scelta

17.00 – 18.00 e 18.15 – 19.15

nei seguenti giorni:

12/10/2023	19/10/2023	26/10/2023	09/11/2023
16/11/2023	23/11/2023	30/11/2023	07/12/2023
14/12/2023	11/01/2024	18/01/2024	25/01/2024

Il° turno se verrà richiesto

01/02/2024	08/02/2024	15/02/2024	22/02/2024
29/02/2024	07/03/2024	14/03/2024	21/03/2024
28/03/2024	04/04/2024	11/04/2024	18/04/2024