

A.S.D. ALFIERI

CORSO DI FISIOPILATES

NUOVO!

CONDOTTO DA FISIOTERAPISTA OSTEOPATA

COS'È IL FISIOPILATES?

È un corso basato sui principi del metodo Pilates integrati alla rieducazione posturale tipica della fisioterapia. Ogni lezione, seppur collettiva, è strutturata sulle esigenze individuali sotto attento controllo del fisioterapista, che adatta gli esercizi alle capacità ed esigenze di ogni persona.

Il corso di Fisiopilates è indicato per:

- migliorare problemi muscolo scheletrici della colonna vertebrale
- alleviare tensioni e dolori
- migliorare forza e flessibilità articolare
- rinforzare il "core" addominale
- acquisire movimenti più fluidi senza paura del dolore



Il corso prevede UNA LEZIONE SETTIMANALE, il **MERCOLEDÌ*** dalle 18:00 alle 19:00 e si terrà presso la palestra dell'IC Alfieri Lante della Rovere in via Tevere (ingresso cortile)

*in caso di raggiungimento del numero minimo di 6 partecipanti, verrà presa in considerazione l'ipotesi di un secondo turno a seguire

2 LEZIONI DI PROVA GRATUITE

Per informazioni consultare il sito www.alfierilantedellarovere.edu.it alla voce "Associazione sportiva scolastica" o telefonare al prof. Bagalà Franco 333-1159852