

## FITPILATES

PER IL BENESSERE COMPLETO DELLA TUA PERSONA!



martedì e giovedì  
PALASPORT "A. De Mas"

dalle 20.15 alle 21.15 - costo: € 35,00 mensili

A cura di Sandra Patricia Julio  
istruttrice C.S.E.N di Fitpilates di 1° livello

Certificato medico per attività sportiva non agonistica e  
tessera AICS obbligatori.

## FITPILATES

Il Fitpilates è un vero e proprio metodo didattico che mira al benessere completo della persona.

È un programma di allenamento basato su tecniche Pilates a corpo libero: un'attività utile per lo sviluppo di capacità quali forza, flessibilità e mobilità articolare, grazie al movimento armonico e completo di tutto il corpo.

È un'efficace risposta alla sedentarietà:

- 1) la funzionalità degli esercizi aiutano alla prevenzione di diverse patologie
- 2) il coinvolgimento della psiche e il rilassamento mentale sono un rimedio contro lo stress
- 3) Grazie alla facilità di fare gruppo si aumenta la possibilità di socializzare

**Il corso si terrà con un minimo di 5 partecipanti. È necessario portare un materassino e indumenti comodi.**

