

Il centro AUSER Asti, C.so Pietro Chiesa 20,

ORGANIZZA un CORSO di



A partire dal 27 Settembre 2016 sino al 31 Gennaio 2017

ogni Martedì e Venerdì dalle 18.30 alle 19.30

CHE COS'È IL METODO PILATES?



Il Pilates si distingue come programma di allenamento dolce ma intenso, una sorta di "life style" che, proprio in funzione della fattibilità quotidiana, crea i presupposti per un giusto riequilibrio psicofisico. Ad ogni esercizio corrisponde una corretta e profonda respirazione, difficile da eseguire se non tramite l'assoluta concentrazione, la stessa necessaria a raggiungere risultati tangibili. La sinergia tra mente e corpo, costituisce la base del lavoro per eseguire gli esercizi nel miglior modo possibile e per raggiungere una postura migliore.

*Responsabile del corso Dott.sa Elena Magnone
Laurea Specialistica in Scienze Motorie e Sportive
Certified Polestar Pilates Teacher*

*Per informazioni rivolgersi a: Centro Auser Provinciale ASTI - Corso P. Chiesa, 26 - 14100 Asti (AT) -
Tel. 0141.30060 - E-mail: auserasti@alice.it*

