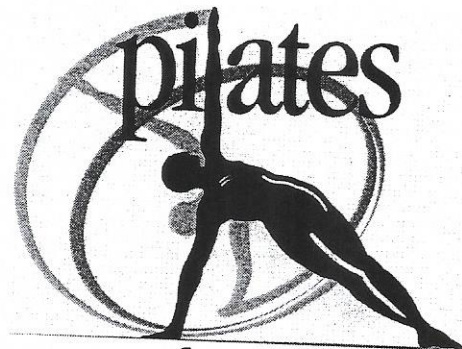


*Il centro AUSER Asti, Via Lamarmora 15*

*ORGANIZZA un CORSO di*



*per la terza età*

*A partire dal 9 Settembre 2019 sino al 31 Dicembre 2019*

*ogni Martedì e Venerdì dalle 18.30 alle 19.30*

*ogni Lunedì e Venerdì dalle 10.30 alle 11.30*

*ogni Lunedì e Giovedì dalle 18.30 alle 19.30 (avanzato)*



## **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 Prof.ssa Elena Cataldo*

*Per informazioni rivolgersi a: Centro Auser Provinciale ASTI - Via Lamarmora, 15 - 14100 Asti (AT) - Tel. 0141.30060 - E-mail: [auserasti@alice.it](mailto:auserasti@alice.it)*

