

Pilates posturale

Il Pilates posturale è un metodo che utilizza il controllo e la fluidità dei movimenti del pilates integrandoli con tecniche di rilassamento, respirazione e postura, per prevenire, migliorare e combattere eventuali squilibri posturali.

Migliora la conoscenza del proprio corpo in generale, la percezione della colonna vertebrale, degli arti superiori e inferiori e le posizioni che queste parti del corpo assumono nello spazio. Una ginnastica quindi che porta ad acquisire la capacità di controllo del corpo, a migliorare la postura e ad imparare a muovere il proprio corpo in modo corretto. Si avvale dei principi delle scuole di Mezières, Backschool, Pilates. Adatta a tutti.



QUANDO

GIORNI E ORARI: lunedì 18,45-19,45
PERIODO: annuale
INIZIO: OTTOBRE 2019



COSTI

20€ mensili, 60€ trimestrali, 12€ associazione



GESTORE

Oplàrt asd
Laura ZUCCOTTI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

389 2826170
info.oplart@gmail.com