



altromovimento

Pilates

Martedì 27 settembre 2011 ore 17:00
Lezione gratuita aperta a tutti

Lezioni settimanali al martedì
17:00 – 18:00

associazione sportivo-dilettantistica

altromovimento

via IV Novembre, 20 Montecchio Maggiore (VI)

Per informazioni e iscrizioni

348 71.53.257

e-mail: tadiellof@gmail.com - web: www.altromovimento.it



altromovimento

Metodo di allenamento ideato da J.H. Pilates fonde in se i migliori aspetti delle discipline fisiche occidentali con quelli delle discipline spirituali orientali, ricercando il controllo e la precisione dei movimenti, coordinati con la respirazione così da rendere chi lo pratica consapevole della propria postura in qualsiasi momento della giornata.

Particolare attenzione viene posta al potenziamento del baricentro del corpo, attraverso esercizi che prevedono l'attivazione dei muscolatura addominale, lombare e dorsale.

Il risultato è un rafforzamento di tutto il corpo, senza creare un eccesso di massa muscolare, che invece viene mantenuta elastica e longilinea.

associazione sportivo-dilettantistica

altromovimento

Per informazioni e iscrizioni

348 71.53.257

via IV Novembre, 20 Montecchio Maggiore (VI)

e-mail: tadiellof@gmail.com - web: www.altromovimento.it