

BODY CONTROL (PILATES) con Irene Fiorino e Luigi Loglisci

Palestra piccola "Liceo J. Stellini", via Benedetto Cairoli, Udine

dal 08/01 al 06/05/2020 - lunedì e mercoledì dalle 18.30 alle 19.30

dal 07/01 al 07/05/2020 - martedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.00

E' da considerarsi un vero e proprio progetto motorio in diversi moduli: il primo di questi è MATWORK (lavoro a terra). Il lavoro si concentra su distretti muscolari connessi al bacino, il metodo promuove un ottimo equilibrio tra forza e flessibilità; nasce con la semplificazione di esercizi complessi, altrimenti molto difficili per una persona di media capacità, in modo da poterli acquisire con gradualità. Corregge la postura, migliora la percezione del proprio corpo in movimento, ideale per il controllo respiratorio.

€ 125,00 (una lezione a settimana per intero periodo)

+ tessera ASD DLF

€ 185,00 (due lezioni a settimana per intero periodo)

**Le iscrizioni si ricevono nella sede del D.L.F.
in Viale 23 Marzo, 26 fino ad esaurimento posti**