



Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti organizza:

### **Corso di GINNASTICA POSTURALE**

Un percorso di ginnastica per il benessere di tutto il corpo. Si inizia sempre dalla respirazione per proseguire con il risveglio corporale attraverso l'allungamento controllato. Si passa alla fase aerobica in cui il movimento è più intenso e si bruciano calorie. La lezione termina sempre con lo stretching. L'intensità dipenderà dal livello dei partecipanti.

Insegnante: **EVA TOMAT**

**10 lezioni (+ lezione di prova) il giovedì dalle 19.00 alle 20.00**

**Giovedì 1 ottobre 2020, ore 19.00 lezione gratuita di prova**

## **CORSO SOSPESO**

presso la sede del Circolo, in **Via Brescia 3, Rizzi (Riçs) - Udine**

**Per prenotazioni:** [circolonuoviorizzonti@gmail.com](mailto:circolonuoviorizzonti@gmail.com)

### **NOTE GENERALI PER LA PARTECIPAZIONE AI CORSI**

---

#### *Curriculum Vitae insegnante:*

Eva Tomat

Ha iniziato lo studio assistita dalla professionista Lorena Marcolini, presso la sua a.s.d. Live&dance, conseguendo il diploma nel 2019 di istruttore di ginnastica posturale ATS, metodo scientifico, ente riconosciuto dal CONI.

Ha tenuto classi di posturale ed AFA (attività fisica adattata) presso diverse strutture ed associazioni della regione.