Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti APS organizza un corso di:

BELLYFITNESS

Mercoledì, dalle 20:00 alle 21:00, a partire dal 5 ottobre

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

Fitness musicale a ritmo orientale, ma non solo, nato dall'esperienza del campo del fitness e della danza. Un'attività aerobica, tonificante, divertente, aperta a tutte le donne. Allena la

coordinazione, migliora la postura, la flessibilità, aumenta il benessere del corpo e soprattutto dello spirito.

Necessario il tappetino, abbigliamento comodo (meglio se scintillante!), scarpe da ginnastica.

Insegnante: **EVA TOMAT**

Venerdì 30 settembre ore 20.00 lezione gratuita di prova.

Info e prenotazioni: circolonuoviorizzonti@gmail.com

Curriculum Vitae insegnante:

Eva Tomat è insegnante di primo livello di danza orientale e folclore arabo, metodo Bellysimo, certificazione di qualità ISO 9001. Campionessa italiana Folk Oriental Dance e Duo Oriental Dance, FIDS' 22. È trainer riconosciuta dal CONI in Ginnastica Posturale -ATS- metodo scientifico. È iscritta a Scienze Motorie. È cantante, attrice, autrice, ballerina. L'arte ed il movimento, elementi essenziali che compongono l'equilibrio psicomotorio, sono gli strumenti che utilizza per indagare il corpo e la psiche.