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

GINNASTICA POSTURALE

Mercoledì, dalle 18:30 alle 19:30, a partire dal 5 ottobre

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

Lo scopo del corso è di migliorare la flessibilità, il tono muscolare, la coordinazione, la postura, la consapevolezza del proprio corpo, della respirazione e la promozione, più in

generale, di uno stile di vita sano. Adatta a tutte le età. Il tipo di attività proposto è un ottimo alleato nella prevenzione di patologie come l'osteoporosi, potenzia l'apparato cardio/vascolare, potenzia il sistema immunitario e agisce positivamente sullo stato di salute complessivo.

Necessario il tappetino ed un abbigliamento comodo.

Insegnante: **EVA TOMAT**

Venerdì 30 settembre ore 18.30 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.