

## Corso di Bellyfitness

Scritto da Administrator

Sabato 10 Settembre 2022 10:00

---

INSEGNANTE  
EVA TOMAT

**BELLYFITNESS**  
**MERCOLEDÌ DALLE 20:00 ALLE 21:00**  
VENERDÌ 30 SETTEMBRE ORE 20:00 LEZIONE GRATUITA DI PROVA  
CIRCOLO CULTURALE NUOVI ORIZZONTI, VIA BRESCIA 3 - RIZZI, UDINE

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

## Corso di Bellyfitness

Scritto da Administrator  
Sabato 10 Settembre 2022 10:00

---

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](mailto:circolonuoviorizzonti@gmail.com)

---

### Curriculum Vitae insegnante:

Eva Tomat è insegnante di primo livello di danza orientale e folclore arabo, metodo Bellysimò, 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.