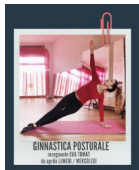


Corso di Ginnastica posturale

Scritto da Administrator
Giovedì 03 Aprile 2025 00:00



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

GINNASTICA POSTURALE

insegnante **EVA TOMAT**

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

Questa primavera l'appuntamento con la ginnastica posturale raddoppia.

Il **LUNEDÌ alle 20.00 (a partire dal 7/4)** e per 10 incontri (fino al 23/6 – non è prevista lezione il 21/4 e il 2/6 in quanto festivi).

Il **MERCOLEDÌ alle 18.30 (a partire dal 9/4)** e per 12 incontri (fino al 25/6)

Sarà possibile iscriversi al corso del lunedì, o del mercoledì, o ad entrambi.

Lo scopo degli incontri è quello 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.

Il tipo di attività proposto può essere adattato a qualsiasi età ed è perciò anche 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 tappetino, abiti comodi e acqua.

Per iscriversi ai corsi è richiesta l'iscrizione al Circolo.

È possibile anche iscriversi per un numero inferiore di lezioni (fino al 14 maggio).

Per i nuovi partecipanti: prova la lezione il 7 aprile alle 20:00 o mercoledì 9 aprile alle 18:30, decidi dopo se iscriverti.

Ti preghiamo di comunicarci la tua partecipazione alla lezione inviando una mail a circolonuoviorizzonti@gmail.com.

Posti limitati. Verranno accolte le iscrizioni in ordine di ricevimento.

Curriculum Vitae insegnante:

Il corso è tenuto da Eva Tomat, Dottoressa Chinesiologa

Il percorso professionale di Eva l'ha portata a sviluppare un suo metodo frutto degli studi svolti in Scienze Motorie e influenzato dalla pratica costante della danza, del Breathwork, del metodo Pilates, Feldenkraist e Yoga.