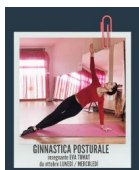


Corso di Ginnastica posturale

Scritto da Administrator

Domenica 21 Settembre 2025 00:00



Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti APS organizza:

CORSO DI GINNASTICA POSTURALE

insegnante: **Eva Tomat**

presso la sede del Circolo, in **Via Brescia 3, Rizzi (Riçs) - Udine**, 1° piano

Anche quest'anno **doppio appuntamento** per la ginnastica posturale:

1. Il **LUNEDÌ** alle 20.00 (durata della lezione 1 h) dal 6/10 e fino al 15/12 (10 lezioni).
2. Il **MERCOLEDÌ** alle 18.30 (durata della lezione 1 h) dal 1/10 al 17/12 (12 lezioni).

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

È possibile anche iscriversi per un numero inferiore di lezioni (fino al 5 novembre).

Per i nuovi partecipanti: sarà possibile partecipare – previa PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA - a UNA lezione di prova nel mese di settembre, scegliendo tra le giornate di mercoledì 11, 18, 25 settembre alle 18.30 o lunedì 15, 22, 29 settembre alle ore 20:00, decidi dopo se iscriverti. Per prenotarti invia una mail a circolonuoviorizzonti@gmail.com, indicando i tuoi dati e la giornata in cui parteciperai alla lezione.

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 un ottimo alleato nella prevenzione di patologie muscolari e articolari, potenzia l'apparato cardio/vascolare, potenzia il sistema immunitario e agisce positivamente sullo stato di salute complessivo.

Necessario tappetino, abiti comodi e acqua.

Info e prenotazioni: circolonuoviorizzonti@gmail.com

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

Corso di Ginnastica posturale

Scritto da Administrator

Domenica 21 Settembre 2025 00:00

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.