

Ginnastica posturale

Scritto da Administrator

Venerdì 09 Gennaio 2026 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**, I* piano

Riprendono le lezioni di ginnastica posturale:

1. il **LUNEDÌ alle 20.00** (durata della lezione 1 h)
2. il **MERCOLEDÌ alle 18.30** (durata della lezione 1 h)

Per i nuovi iscritti lezione di prova **MERCOLEDÌ 14 gennaio** – Il corso poi comprenderà altre **10 lezioni fino a fine marzo**

Sarà poi 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 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.

Posti limitati. Per iscriversi o per avere ulteriori informazioni inviare una mail a circolonuoviorizzonti@gmail.com. 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.