

Corso di Ginnastica posturale

Scritto da Administrator

Mercoledì 23 Settembre 2026 00:00



Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti APS organizza:

Corso di GINNASTICA POSTURALE

con **Eva Tomat**

Un'attività pensata per migliorare flessibilità, tono muscolare, coordinazione, postura e consapevolezza del corpo, lavorando anche sulla respirazione

QUANDO

LUNEDÌ · ore 20.00 (Durata: 1 ora).

MERCOLEDÌ · ore 18.30 (Durata: 1 ora).

Puoi scegliere di partecipare al corso del lunedì, del mercoledì oppure ad entrambi.

DOVE

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

LEZIONE DI PROVA

Per i nuovi iscritti è possibile partecipare a una lezione di prova e decidere successivamente se iscriversi al corso.

Le date disponibili sono Lunedì 21 settembre · ore 20.00 | Mercoledì 23 settembre · ore 18.30
| Lunedì 28 settembre · ore 20.00 | Mercoledì 30 settembre · ore 18.30.

Prenotazione obbligatoria, scrivendo una mail a circolonuoviorizzonti@gmail.com, indicando i tuoi dati e la data scelta.

ISCRIZIONE AL CORSO

- Per partecipare è richiesta l'iscrizione al Circolo Nuovi Orizzonti per l'anno sociale 2026/27, da effettuare prima dell'inizio del corso.
- Sono previsti **10 incontri**.
- 3. Il corso si svolge:

Corso di Ginnastica posturale

Scritto da Administrator

Mercoledì 23 Settembre 2026 00:00

- o lunedì alle ore 20.00, a partire da lunedì 5 ottobre
- o mercoledì alle ore 18.30, a partire da mercoledì 7 ottobre

- È possibile iscriversi al corso del lunedì, del mercoledì oppure ad entrambi.
- L'iscrizione al corso deve essere confermata entro il 2 ottobre, inviando una mail a circolonuoviorizzonti@gmail.com.
- Le iscrizioni saranno accolte in ordine di ricevimento; Il corso sarà confermato al raggiungimento di almeno 5 iscritti.

IL CORSO

Gli incontri hanno l'obiettivo di migliorare la flessibilità, il tono muscolare, la coordinazione, la postura e la consapevolezza del proprio corpo, attraverso un lavoro che presta attenzione anche alla respirazione.

L'attività può essere adattata a persone di diverse età e rappresenta un supporto alla prevenzione delle problematiche muscolari e articolari, contribuendo al benessere e alla salute complessiva.

COSA PORTARE

Tappetino, abbigliamento comodo, acqua.

L'INSEGNANTE

Eva Tomat · Dottoressa Chinesiologa

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