



**Il Comune di Baldissero Torinese
In collaborazione con A.S.D. Baldissero
ripropone i seguenti corsi**

MARTEDI'	ore 19,00 – 20,00	TOTAL BODY
MERCOLEDI'	ore 20,00 – 21,00	PILATES
VENERDI'	ore 19,00 – 20,00	PILATES

**Palestra del Centro Turistico Ricreativo Paluc
Strada Pino Torinese n. 1 - Baldissero Torinese**

TOTAL BODY € 50,00 QUADRIMESTRALE  con ROBERTA (*)

PILATES € 60,00 QUADRIMESTRALE  con SILVANO (**)

(*) Istruttore qualificato F.I.E.F.S. riconosciuta dal C.O.N.I.

(**) Preparatore atletico qualificato I.S.E.F.

(QUADRIMESTRE: settembre/ gennaio – febbraio/giugno)

Quota iscrizione annuale e assicurazione CSI (valevole per entrambi i corsi): € 15,00 da versare all'atto dell'iscrizione **presso la Palestra**. La quota quadrimestrale di frequenza dev'essere versata all'avvio del corso.

**TOTAL BODY Lezione gratuita di prova: Martedì 20 Settembre 2011
Avvio corso: Martedì 4 ottobre 2011**

**PILATES Lezione gratuita di prova: Mercoledì 21 o Venerdì 23 Settembre 2011
Avvio corso: Mercoledì 28 settembre 2011**

VIENI A PROVARE.....e se ti piace.....ti iscrivi!!!

I CORSI SARANNO AVVIATI CON ALMENO 10 ISCRITTI.

Cos'è il PILATES? E' una ginnastica che attraverso un insieme di esercizi ottiene, rapidamente e senza traumi, il potenziamento e la tonificazione muscolare, restituendo una postura corretta, con un approccio che non è mai aggressivo verso il tuo corpo. Questa ginnastica è efficace nel campo della riabilitazione posturale e nelle sintomatologie dolorose della schiena e delle articolazioni in genere.

Cos'è il TOTAL BODY? E' una ginnastica a ritmo di musica che coinvolge tutti gli apparati muscolari (TOTAL) del corpo (BODY). La lezione è suddivisa in 3 parti: riscaldamento, potenziamento e stretching.

INFORMAZIONI: Comune di Baldissero Torinese – Ass. PALETTO Luciana 329/3178964