CORSO DI PILATES

Sviluppato nel 1920 dal famoso trainer Joseph Pilates, il Metodo Pilates è un sistema di allenamento focalizzato sul miglioramento della fluidità dei movimenti, della forza in tutto il corpo, senza creare un eccesso di massa muscolare; un sistema quindi in antitesi con il body building tradizionale. Il metodo Pilates non è solo esercizio fisico, favorisce infatti il coordinamento fisico e mentale.

QUANDO: il mercoledì, dalle 12:30 alle 13:30, a partire dal 1 febbraio al 5 giugno 2016.

DOVE: Centro "0/110 – Salute in Movimento" , via Ampère 59, Milano.

ABBIGLIAMENTO: Comodo; si consiglia l'uso di calze antiscivolo.

QUOTE:
Soci Ordinari: € 110
Soci Sostenitori, Soci Aggregati, Soci Familiari: € 120
Dipendenti Politecnico non iscritti al Cral: € 120
Esterni: € 145
(La quota comprende la tessera associativa del Centro 0-110)

Assicurazione facoltativa per non soci Cral: € 10.

PREISCRIZIONE: inviare una mail a giuseppina.colombo@polimi.it entro il 21 gennaio 2016.

ISCRIZIONI:
Venerdì 22 gennaio 2016, dalle 13 alle 14, presso la sede del Cral in Leonardo. Oppure tramite bonifico al Cral.
Alla prima lezione sarà indispensabile presentare il certificato medico, senza il quale non sarà possibile accedere alle lezioni.