

europasportingclub.com

**CENTRO SAN FILIPPO** BRESCIA

T. 030318775

# PILATES

## SPECIALISTICI CORSI



	SETT	OTT	NOV	DIC
<b>MAR</b> PILATES PREVENTION	15-22-29	6-13-20-27	3-10-17-24	1-15
<b>MER</b> PILATES SCULPT&TONE	16-23-30	7-14-21-28	4-11-18-25	2-9-16

Quota di partecipazione annuale €15  
certificato medico obbligatorio

Le lezioni perse non saranno recuperabili  
se non per cause imputabili alla Società.  
I corsi saranno attivati al raggiungimento  
di un numero minimo di iscritti.



**EUROPA  
SPORTINGCLUB**

società sportiva dilettantistica



## PILATES & PREVENTION

**MARTEDÌ - H 10.30 / 11.45 - in Sala 2**

Corso Trimestrale - monosettimanale

livello Principianti o continuativo

13 lezioni

## OBIETTIVI & BENEFICI

- / Prevenire ed attenuare sintomatologie dolorose della schiena ed articolari;
- / Riequilibrare la postura (dorso curvo, eccessiva lordosi lombare, chiusura spalle);
- / Prevenire l'osteoporosi;
- / Migliorare il tono muscolare e l'elasticità articolare;
- / Aumentare l'autostima e combattere lo stress.

### **COSTO**

**dal 15 settembre al 27 ottobre 2020**

(Recupero per le iscritte al trimestrale di gennaio/marzo 2020).

Date: settembre 15-22-29, ottobre 6-13-20-27. Costo **€98** entro il 15 settembre, numero lezioni: 7

**dal 3 novembre al 15 dicembre 2020.**

Date: novembre 3-10-17-24, Dicembre: 1-15. Costo **€84** entro il 3 novembre. Numero lezioni: 6.

Per iscrizioni successive al 3 novembre il costo è di **€15.50** per le lezioni restanti.



## PILATES SCULPT & TONE

**MERCOLEDÌ - H 14.15 / 15.30 - in Sala 2**

Corso Trimestrale - monosettimanale

livello Intermedio

14 lezioni

## OBIETTIVI & BENEFICI

- / Allungare e scolpire migliorando la postura;
  - / Aumentare la forza senza gonfiare i muscoli;
  - / Massimi risultati con l'utilizzo dei piccoli attrezzi.
- Per persone sane senza patologie acute osteo-articolari (in questi casi si consiglia, in fase post-fisioterapica, un approccio individuale in Studio pilates, o in alternativa il corso Pilates&Prevention).

### **COSTO**

**dal 16 settembre al 28 ottobre**

(Recupero completo o parziale per le iscritte al trimestrale di gennaio/marzo 2020).

Date: settembre 16-23-30, ottobre 7-14-21-28. Costo **€98** entro il 16 settembre, numero lezioni: 7.

Per iscrizioni successive al 4 novembre il costo è di **€15.50** per le lezioni restanti.

**dal 4 novembre al 16 dicembre 2020.**

Date: 4-11-18-25 Dicembre: 2-9-16. Costo **€98** entro il 4 novembre. Numero lezioni: 7.

Per iscrizioni successive al 4 novembre il costo è di **€15.50** per le lezioni restanti.