



## INIZIO CORSI PILATES INTEGRATO and MEZIERE METHOD

STAGIONE 2015 - 2016

**Pilates Integrato**= tecnica di movimento che combina molte discipline di riallineamento atte a curare, combattere, prevenire dolori e vizi posturali. Dona equilibrio, migliora la forza muscolare e la flessibilità

**Metodo Mézière**= ristabilendo l'equilibrio delle catene muscolari combatte dolori articolari e stress.

L'insegnante Loredana Deqli Schiavi è specializzata in riallineamento posturale presso l'Accademia Polestar di Roma con corso triennale.

Durata singola lezione: 60 minuti. Gruppi composti da massimo 8 persone.

Orari attuali corsi: **17 , 18.15** nei giorni di: **Lunedì e Mercoledì**

**9.00** nei giorni di: **Martedì e Giovedì**

FREQUENZA: 2 lezioni settimanali

COSTI: MENSILE euro 80,00

BIMESTRE euro 140,00 (€ 70,00 x 2)

TRIMESTRE euro 180,00 (€ 60,00 x 3)

**Per i soci di CONFCOMMERCIO ASCOM PORDENONE - FIDAPA - 50&PIU'+: SCONTO DEL 10%**

**Possibilità di recupero per assenze prolungate (minimo 15 giorni pari a 4 lezioni consecutive).**

## COMPRESI NEL CORSO:

- Almeno 1 volta al mese esercitazioni con tecnica Feldenkrais per bilanciare le articolazioni e rendere più funzionale il movimento quotidiano.
- Almeno 1 volta al mese applicazione del metodo Rolfing per il rilassamento e lo stress.
- Almeno 1 volta al mese attivazione del metodo Fit & Face per favorire la distensione dei muscoli del viso e togliere le tensioni cervicali.

## OGNI LEZIONE COMPRENDE:

- Utilizzo di attrezzi specifici
- Rieducazione della respirazione
- Rieducazione della colonna vertebrale e varianti applicate alle singole problematiche
- Rieducazione piedi e spalle
- Comprensione delle tecniche di trattamento delle contratture muscolari.

## PER I NUOVI CLIENTI:

E' obbligatorio un primo appuntamento con l'insegnante per un "fitness screening test". La durata è di 45 minuti . Il costo è di euro 20,00 che saranno restituiti al pagamento del primo abbonamento.



**OBIETTIVO**

**Corpo**

NONSOLOFITNESS

Viale delle Grazie,  
presso Associazione A.N.E.A.  
Accademia di Naturopatia  
Pordenone

**Per info contattare**

**LOREDANA**

**cell. 347 4316541**

**e.mail: [degliachiavi.io@libero.it](mailto:degliachiavi.io@libero.it)**