



Corsi autunno 2011

Il circolo Arci Liber Arci di Barzanò Organizza il corso di:

Pilates

Metodo anticamente chiamato contrology è un modo piacevole e consapevole di correggere, migliorare, tonificare il corpo senza esasperazioni, "portando la mente dentro al corpo" attraverso un lavoro preciso e mirato.

Quando: giovedì dalle 18.00 alle 19.00 dal 20 ottobre per 16 incontri

Dove: Palestra comunale delle scuole elementari \ aula Magna di Sirtori.

Numero Min/Max: 8 - 15 persone. **Quota iscrizione:** 130 €.

Insegnante: Francesco Giovanni Capra, da 10 anni insegnante di yoga e pilates (certificato UISP), nel 2007 ha conseguito il diploma di istruttore di pilates presso il CSEN.

Per frequentare i corsi è necessaria la tessera ARCI (costo 10€)



Per iscrizioni e informazioni: Circolo Liber Arci Barzanò Via Sirtori 32
23891 Barzanò (LC) Tel.3486489995 liberarci@arcilecco.it
www.liberarci.jimdo.com