

Il circolo Liber Arci di Barzanò, organizza il corso di:

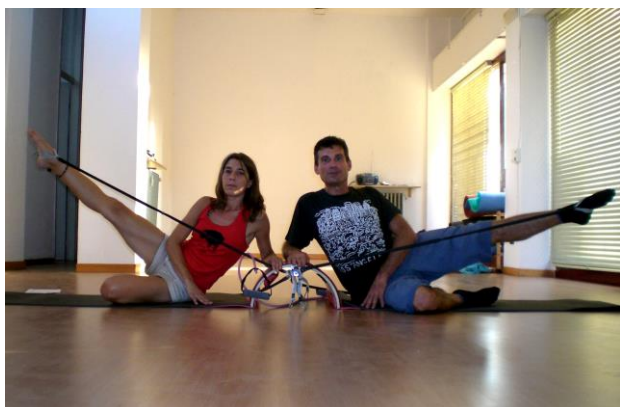
Piloga (Pilates-Yoga)

aperto a tutti

Forza e flessibilità. Concentrazione e coordinazione. Controllo della mente e allenamento fisico. Il Piloga mescola con saggezza le posizioni dello yoga e gli esercizi del Pilates, dando vita a una disciplina capace di condensare calma e movimento. Una tecnica innovativa ed evoluta che, da un lato, sviluppa elasticità e resistenza, dall'altro, migliora la postura e la tonicità muscolare, soprattutto della fascia addominale e dorsale. Sempre con armonia, equilibrio ed eleganza.

Il giovedì dalle 18.00 alle 19.00, dal 10 Ottobre 2013 per 16 incontri, possibilità di un corso il venerdì mattina previo accordi, presso l'Aula Magna delle scuole elementari di Sirtori.

COSTO: la prima lezione sarà ritenuta di prova per i nuovi partecipanti, (previa prenotazione), al termine della prova si dovrà confermare. Il costo sarà di € 130 + tessera ARCI, per 16 lezioni. Chi prenota da settembre a giugno avrà lo sconto del 10%.



Insegnante: Francesco Giovanni Capra, da 14 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 e accedere agli spazi dei circoli, è necessaria la tessera ARCI al costo di 10 €, valevole per tutto il 2013 su tutto il territorio nazionale, con sconti nei musei, cinema, eventi, festival e molti esercizi e manifestazioni convenzionati.

Per iscrizioni e informazioni: Liber Arci,

Via Sirtori, 32 - 23891 Barzanò – Lecco. Ogni lunedì dal 2 settembre 2013 dalle 17.00 alle 19.00.

Tel. 348.6489995 corsi@liberarci.com www.liberarci.com