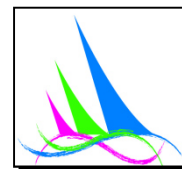


# CORSO DI PILATES



cral hera rimini

## per i soci Cral

### PROSEGUONO LE LEZIONI DI PILATES PRESSO LA SEDE DEL CRAL DI VIA CONSOLARE SAN MARINO

il Pilates è un'attività dagli innumerevoli e conosciuti benefici, non necessita di particolari spazi a disposizione, ma solo di una stanza in cui posizionare i tappetini per lo svolgimento delle attività.

**A fine giornata viene organizzata una lezione di Pilates per i soci, con una esperta Istruttrice, permettendo di dedicare un'ora a se stessi direttamente presso la sede cral.** Molte aziende investono sul benessere dei propri dipendenti in quanto è ormai comprovata una serie di vantaggi derivanti da un'attività fisica regolare, da un'alimentazione sana e da un approccio mentale orientato verso la positività. Peraltro la creazione di uno "Spazio Pilates" nelle aziende è di semplice realizzazione e non richiede investimenti nelle attrezzature.

VANTAGGI PER I soci:

- miglior uso e controllo della respirazione con conseguente diminuzione dello stress e dell'ansia
- miglior riposo notturno
- miglior postura con conseguente diminuzione dei dolori a carico della colonna vertebrale e delle articolazioni
- miglioramento della flessibilità e dell'equilibrio psico-fisico dovuta anche ad un miglior controllo dei muscoli del core,
- miglioramento della coordinazione e della precisione e qualità del movimento,
- aumento della forza fisica e della resistenza senza aumento della massa muscolare..

**La lezioni si terranno una volta a settimana il **MARTEDI'** dalle ore 17.15 alle ore 18.15**

**INIZIO LEZIONI MARTEDI 18 FEBBRAIO 2020.**

**DURATA DEL CORSO 10 LEZIONI**

**Portare un tappetino, una coperta e abiti comodi.**

**Costo del corso € 55**

**Da detrarre € 20 per socio cral**

**€ 15 per socio familiare.**

**Iscrizione con versamento quota entro 13 febbraio 2020  
presso VINICIO ARLOTTI**



Istruttrice di Pilates (FIF, EFA, FTS). Professoressa di Danza Classica. Ballerina e Coreografa.

Gisela Boschi è insegnante di danza (Profesorado Superior en Danza e Composizione Coreografica presso l'Universidad Nacional de Cordoba - Argentina), Coreografa.

Istruttrice di Pilates Studio e Matwork, diplomata FIF (Federazione Italiana Fitness) e certificata EFA (European Fitness Association).  
Attestato di Body Flying S-1 (Stark).

Frequenta corsi di aggiornamento e workshop del

metodo Pilates Mio Fasciale e FREE

con Ester Albini e Allenamento Funzionale della F.T.S. (Functional Training School) e Pilates & Functional Academy; e con Karen Locher della C.P.M. Education, Dubai.

Inizia la sua formazione in Argentina all'Accademia di Danza del Teatro "Libertador G. San Martin", proseguendo gli studi in laboratori di danza e composizione coreografica all'Università Nazionale di Cordoba. Si trasferisce all'estero dove completa la sua formazione di danza presso il Centro Nazionale di Danza e all'Università La Sorbonne Paris III in "Etudes Corporelle" a Parigi.

Ha lavorato come Operatore Olistico presso le "Spiagge del Benessere", come presenter presso GENESIS Pilates Junction in Fiera a RIMINI WELLNESS e in diversi Studi di Pilates e palestre, attualmente collabora come Pilates Coach presso Guido Bruscia Personal Training Lab, Pilates FREE Lab e presso la SGR di Rimini.

