



Il metodo di ginnastica **Pilates** tonifica la muscolatura di tutto il corpo ed insegna ad utilizzare la respirazione in modo efficiente in relazione al movimento.

Con l'utilizzo del solo carico naturale migliora l'**equilibrio**, la **propriocezione dei movimenti**, il **tono muscolare** e **riduce il rischio di cadute e traumi**.

Risulta essere un buon allenamento per diversi livelli di preparazione fisica e per chiunque voglia riprendere un'attività fisica regolare.

Palestra Scuola Ippolito Nievo
Via Gorizia 19, Udine
Ogni MARTEDI E VENERDI dalle 19.00 alle 20.00
Istruttrice qualificata Pilates Cinzia Degano

Per informazioni rivolgersi alla UISP - Comitato Territoriale Udine
Via Nazionale 92/5 Pradamano Tel 0432 640025 e-mail udine@uisp.it