



**AIDA SETTORE SPORTIVO VI INVITA AL
CORSO DI PILATES
A cura della Dott.ssa Antonella Di Tomaso**



Il metodo Pilates è una ginnastica che insegna ad assumere una corretta postura e a dare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. L'obiettivo del suo ideatore era appunto quello di rendere le persone consapevoli di se stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirli in una singola, dinamica e funzionale entità. In un certo senso egli cercò di fondere i migliori aspetti delle discipline fisiche occidentali con quelli delle tecniche orientali.

Il metodo ebbe origine circa un secolo fa, in Germania, a opera di tale Joseph Hubertus Pilates, Il Corso si terrà presso la scuola di danza SHEHERAZADE che si trova al Pier della Francesca nella scala C al terzo piano Il Giovedì dalle 12,45 alle 13,45 .

INIZIO DELLE LEZIONI

CON BENVENUTO per chi ha già praticato le lezioni di PILATES negli anni scorsi Giovedì 13 Settembre (dare conferma sulle presenze).

CON LEZIONE DI PROVA GRATUITA PILATES GIOVEDÌ 20 o 28 Settembre 2018

Il costo singola attività 30 euro mensili mentre per 2 corsi 50 euro mensili.

Quest'anno ci sarà la possibilità di avere una tessera con 10 entrate a 100 euro utilizzabili anche per danza classica e jazz.

Chi fosse interessato prego contattare TRONCALE DOLORES 011/5576633 stanza 110

L'associazione Italiana Dipendenti Almamviva (A.I.D.A.), declina ogni responsabilità per danni eventualmente prodotti a dipendenti, a familiari, a terzi e/o cose, prima durante e dopo lo svolgimento delle attività organizzate, restando tale responsabilità in capo agli autori delle azioni dannose.

Tutti i partecipanti alle attività prendono atto che A.I.D.A. NON HA STIPULATO alcuna specifica assicurazione contro gli infortuni e si assumono fin da ora ogni e qualsiasi responsabilità legata alla propria persona per danni personali e/o procurati ad altri e/o cose.

Potete trovare la brochure su **MYALMAVIVA→COMMUNITY→AIDA→ ATTIVITA' SPORTIVE**