



NOTTOLI NUOTO
VITTORIO VENETO

NOVITA' 2013/2014

AquaPilates Fit

La **novità** che proponiamo per la stagione 2013/2014 è un'attività che mira alla rieducazione posturale dinamica basata sui principi del metodo Pilates con particolari adattamenti al fitness acquatico.

Tale attività incentra il suo programma su: mobilizzazione generale, controllo, stabilità, rinforzo e riequilibrio posturale nonché l'equilibrio delle grandi catene muscolo-scheletriche.

La serie completa di esercizi proposti permette un lavoro muscolare di coordinazione di tutte le regioni corporee. Il lavoro effettuato in scarico parziale permette il mantenimento di un corretto allineamento della colonna vertebrale.

AquaPilates Fit nasce come ginnastica posturale dinamica in acqua e si rivolge a:

- * chi vuole prevenire eventuali squilibri posturali o muscolo scheletrici;
- * chi vuole combattere eventuali squilibri posturali o muscolo scheletrici;
- * sportivi che vogliono integrare la preparazione atletica o prevenire infortuni;
- * coloro che stanno affrontando una rieducazione ortopedica.

AquaPilates-Fit si svolgerà nelle giornate di:

Mercoledì e Venerdì dalle 8.30 alle 9.15 in vasca piccola con l'acqua a 32°.

Costi: € 60,00 al mese con sconti per iscrizioni bimestrali e trimestrali.

NOTTOLI Nuoto

P.zza A. Moro, 6

31029 Vittorio Veneto – TV

P.Iva 02373960265

www.nottolinuoto.it

e-mail: info@nottolinuoto.it

Tel.: +39 0438 552406

Fax: +39 0438 552406