

**Proseguono i nostri corsi di:**



**Pilates**

Forza e flessibilità. Concentrazione e coordinazione. Controllo della mente e allenamento fisico, 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.

**COSTO:** non è prevista la lezione di prova abbiamo ancora disponibilità.  
Il costo sarà di € 130 per 16 lezioni.

Ci sono due corsi con due orari e docenti diversi, presso l'Aula Magna delle scuole elementari di Sirtori. Per ogni corso sono previsti 16 incontri fino a giugno 2016.

**Il martedì dalle 20.30 alle 21.30, dal 16 febbraio al 31 maggio.**

**Insegnante:** Miranda Valentini, Istituto Superiore di Educazione Fisica a Milano, corso di Istruttore di pilates Matwork base presso World Pilates Federation A.s.d. di Cassina de Pecchi, insegna dal 1994.

**Il giovedì dalle 18.00 alle 19.00, dal 18 febbraio al 9 giugno 2016**

**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.

**I corsi sono riservati ai soci per accedere ai nostri corsi occorre la tessera Arci dell'anno in corso 2016 10€, la tessera Arci è valevole per tutto il territorio nazionale con sconti e convenzioni per musei, cinema, eventi, festival e molti esercizi e manifestazioni convenzionati.**

**Iscrizioni e informazioni: Liber Arci**

Via Sirtori, 32 - 23891 Barzanò (LC).

Tel. 348.6489995 - [corsi@liberarci.com](mailto:corsi@liberarci.com) – [www.liberarci.com](http://www.liberarci.com)