

LOW PRESSURE FITNESS

WORKSHOP

Nozioni di base

SABATO 14 OTTOBRE 2017

14.30-18.30

presso **CENTRODANZA TREVISO**

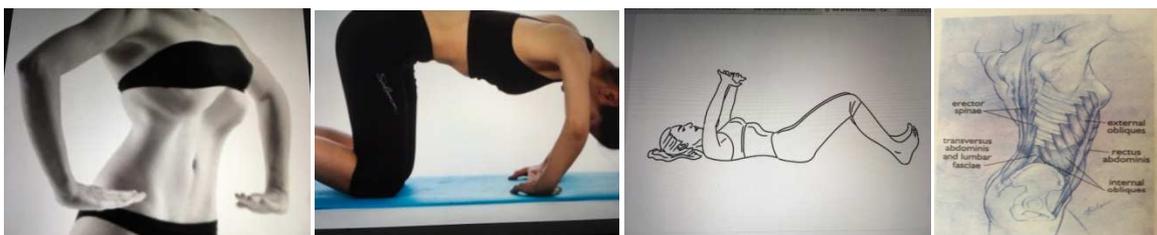
DI COSA SI TRATTA:

Il low pressure fitness è un nuovo metodo alternativo per esercitare e rinforzare TUTTI i muscoli ADDOMINALI (e i loro "vicini") attraverso la loro funzione principale.

Si tratta di un metodo in cui è necessario il solo utilizzo della concentrazione e di una corretta respirazione (non si suda e non si corre).

Proprio per questa caratteristica è adatto a tutti, donne e uomini, giovani e non, atleti e sedentari (si può eseguire anche da seduti!).

Il low pressure fitness ha benefici su addome e schiena ma anche sugli organi interni e aiuta la salute generale di tutto il corpo.



IL PROGRAMMA:

- Scopi e vantaggi del metodo
- Cenni di Anatomia e Fisiologia
- Preparazione alla Respirazione
- Dimostrazione pratica delle Posizioni Fondamentali
- Prove Individuali

È preferibile utilizzare abbigliamento che lasci scoperto il punto vita/la cintura.

L'INSEGNANTE: DANIELA CRISANTI

Insegna Danza Classica, Tecnica Pilates, Discipline Fitness (Aerobica, Tone & Stretch, Step, Slide, Ginnastica Dolce) in Centrodanza Treviso, anche collaborazione e messa in scena degli spettacoli.

*Consultant Examiner A.F.A.A., Giudice Internazionale.

*Istruttore Pilates abilitata dal Pilates Institute di Londra.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

- | | |
|--|--------|
| ○ Iscrizione e saldo ENTRO 8 Ottobre 2017: | 50,00€ |
| ○ Iscrizione e saldo DOPO 8 Ottobre 2017: | 70,00€ |
| ○ Quota per iscritti al Centrodanza: | 50,00€ |

METODI DI PAGAMENTO:

Versamento della quota direttamente presso la segreteria del centrodanza o tramite bonifico a:

CENTRODANZA TREVISO

IBAN: IT 09 S 02 0086 2180 0001 0185 3968

specificando NOME e COGNOME del partecipante al corso, NUMERO di TELEFONO e EMAIL con CAUSALE WORKSHOP FITNESS 14/10/2017.

È RICHIESTA LA PRENOTAZIONE TELEFONICA

Il workshop si svolgerà con un minimo di 6 e un massimo di 20 partecipanti.

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI:

CENTRODANZA TREVISO di Fiorenza Carta

Viale IV Novembre 87 (centro commerciale Fiera), Treviso

Tel: 349 4146450

Email: centrodanza.tv@virgilio.it

DANIELA CRISANTI

Tel: 348 7008943 - 0422 543972

Email: dcrisanti@me.com