

Informazioni Utili

1. Il corso fa parte di un programma più ampio di educazione e prevenzione delle patologie derivanti da disequilibri posturali.
2. Intende integrarsi con le iniziative già esistenti nel territorio di promozione e benessere psico-fisico nell'ambito dello sport e della salute.
3. Il corso è a pagamento e rivolto ad un numero massimo di 12 persone per gruppo.
4. Il modulo d'iscrizione compilato in tutte le sue parti va consegnato al referente della polisportiva nonché istruttrice e responsabile del corso : Claudia Donadel via Schenardi 11, 31014 Colle Umberto
5. Le iscrizioni sono accolte fino ad esaurimento dei posti, secondo l'ordine di arrivo.
6. Per le domande non accolte verrà formulata una lista d'attesa e le persone potranno essere contattate o in caso di rinuncia da parte di un frequentante o in caso di avvio di un secondo corso.
7. Per ulteriori informazioni rivolgersi a:
 - Polisportiva San Marco: Via Garibaldi, 4, 31014 Colle Umberto tel:0438 394880
 - Istruttrice di Pilatness Claudia Donadel tel:3402228722

Il corso sarà avviato a **Giugno**
e avrà luogo
tutti i **Lunedì**
dalle **20:15** alle **21:15**
presso la Palestrina della Scuola
Elementare di Colle Umberto
in via Garibaldi, 8



IN COLLABORAZIONE CON LA
POLISPORTIVA SAN MARCO

Pilatnes



**CORSO PRATICO
PER LA TONIFICAZIONE
ED EDUCAZIONE POSTURALE**
Istruttrice: Claudia Donadel

PRESSO
LA PALESTRINA DELLE SCUOLE ELEMENTARI
DI COLLE UMBERTO

PROMOSSO IN COLLABORAZIONE
CON LA PRO LOCO



CON IL PATROCINIO
DEL COMUNE DI COLLE UMBERTO



Chi è e che cosa fa

la Polisportiva San Marco?

L'Associazione Polisportiva San Marco:

Segue la pallavolo femminile a livello agonistico e giovanile, il minivolley, la pallavolo amatoriale, l'arrampicata sportiva su parete attrezzata, la ginnastica per adulti e i corsi di ballo.

Promuove la pratica dello sport agonistico e corsi per il benessere e la salute, offrendo opportunità per tutte le età.

Il corso sarà tenuto dalla

Laureata in Scienze Motorie

Claudia Donadel,

istruttrice qualificata F.B.I di Pilatness.

Cos'è Pilatness training ?

Pilatness training si ispira al metodo Pilates, una tecnica di recupero funzionale in grado di garantire l'equilibrio posturale, migliorare la mobilità articolare, la flessibilità e la forza funzionale garantendo risultati funzionali ed estetici.

Pilatness training fa per te?

Certo,

- se sei una persona che per motivi di lavoro o studio trascorri molte ore seduto o in piedi
- se vuoi tonificare e prenderti cura del tuo corpo
- se hai qualche problema riguardante il rachide (iperlordosi o ipercifosi, scoliosi, ernie discali...)
- se ti è stato consigliato dal medico di eseguire una ginnastica posturale

Come puoi fare?

Il corso sarà organizzato con moduli di 8 lezioni ripetibili e permanenti durante l'anno, tutti i lunedì dalle 20:15 alle 21:15 .

Si consiglia ABBIGLIAMENTO COMODO e MATERASSINO per esercizi a terra.

MODULO D'ISCRIZIONE ANNUALE 2010

Il sottoscritto

Nato a _____ il _____

Residente a _____

Via _____ n. _____

tel _____

chiede l'iscrizione al corso di **PILATNESS**

Firma

Il presente modulo va consegnato al referente dell'Associazione Polisportiva San Marco o presso le sedi informative.

AUTORIZZAZIONE AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Ai fini di cui all'art.13 del D.Lgs. n. 196 del 30.06.2003, si informa che i dati personali forniti saranno raccolti presso il recapito personale del responsabile del corso Claudia Donadel per le finalità di gestione del procedimento inerente l'iniziativa in oggetto; saranno trattati presso le banche dati automatizzate o manuali su supporto cartaceo.

Il conferimento dei dati non ha natura obbligatoria ma è indispensabile per poter partecipare all'iniziativa. I dati raccolti saranno comunicati ai soggetti ai fini assicurativi e non saranno diffusi.

L'interessato gode dei diritti di cui all'art.7 del D. Lgs. 196/2003 e potranno essere fatti valutare nei confronti della Polisportiva San Marco, titolare del trattamento.

Firma
