

Con la Pro Loco Azzate arrivano i corsi di Pilates Matwork per il benessere del corpo

Pubblicato: Giovedì 7 Settembre 2023



La **Pro Loco di Azzate** si prepara all'avvio dei suoi corsi di **Pilates Matwork** per la stagione 2023-2024, un'opportunità imperdibile per tutti coloro che desiderano migliorare il proprio benessere fisico e mentale attraverso una disciplina che pone l'accento sul rafforzamento dei muscoli posturali.

Dettagli del corso

I corsi, della durata di **12 incontri settimanali**, si terranno presso la sala "Giuseppe Triacca" situata in via Alessandro Volta 26, ad Azzate. Gli appuntamenti sono previsti **ogni lunedì dalle 12.45 alle 13.35** e ogni **giovedì dalle 8.45 alle 9.35**, offrendo così flessibilità per adattarsi alle diverse esigenze di orario dei partecipanti. Inizio corsi: lunedì 18 e giovedì 21 settembre. **Per iscrizioni: corsi@proazzate.org**

Cosa portare

Per partecipare è necessario portare con sé un tappetino, una copertina, un piccolo cuscino e indossare abbigliamento comodo, preferibilmente una tuta e delle calze. Non sono richiesti requisiti particolari, rendendo il corso accessibile a tutti, indipendentemente dal livello di esperienza.

Il metodo Pilates Matwork

Guidati dall'esperta **insegnante Teresa Sangiorgio**, i partecipanti avranno l'opportunità di immergersi nel mondo del Pilates Matwork, un programma di esercizi focalizzato sul rafforzamento dei muscoli posturali, quei muscoli fondamentali che aiutano a mantenere il corpo bilanciato e che sono centrali per

garantire una buona postura e prevenire dolori e infortuni.

Costi e iscrizioni

Il costo per partecipare al corso è di 150 euro, con un'aggiunta di 15 euro per l'iscrizione come socio Pro Loco Azzate. Un investimento per il proprio benessere che promette di portare benefici duraturi.

Lezioni gratuite di introduzione

Per offrire a tutti la possibilità di scoprire i benefici del Pilates, la prima lezione di ciascun corso sarà gratuita. Gli incontri avranno inizio rispettivamente lunedì 18 settembre e giovedì 21 settembre 2023, dando la possibilità di provare senza impegno l'esperienza del corso.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it