

Carissimi,

anche quest'anno il Tosi organizzerà un corso di pilates. Vi chiediamo di compilare il form sottostante per la manifestazione del vostro interesse.

Form: [Iscrizioni al corso di pilates – Compila modulo](#)

Indicativamente il costo per la singola lezione rimarrà 7 euro e prevediamo un pacchetto di 12 lezioni, rinnovabili con altre 10 lezioni nel 2027.

Le lezioni perse per impegni didattici dell'insegnante saranno recuperate in coda al calendario, ma saranno comunque previste senza costi aggiuntivi altre lezioni suppletive anche di diversa tipologia (posturale, G.A.G, total body), per non perdere la continuità dell'attività fisica.

L'attività avrà inizio i primi di ottobre. Chiedo di comunicare il vostro interesse compilando il form entro e non oltre mercoledì 30/09.

Obiettivo del corso pilates:

in un'ottica di progressione saranno proposti esercizi continui alternati di stretching, tonificazione, propriocezione, forza con attenzione costante alla postura e alla respirazione.

Informazioni varie:

Ogni partecipante dovrà avere il proprio asciugamano da stendere sul tappeto da ginnastica (proprio o che si trova in palestra), non si dovranno indossare scarpe ma calze antiscivolo o piedi scalzi.

Per qualsiasi altra informazione, è possibile scrivere a:

[ellida.franchi@itctosi.va.it](mailto:ellida.franchi@itctosi.va.it)

La Vicepresidenza