



## AQUAWAVEPILATES

CORSO: AQUAWAVE PILATES

Data: 17 GENNAIO 2010

DOCENTE: CRISTIANA DALLASTA

SEDE: VERONA

Costo: 25 € quota associativa di 85 EURO PER ISCRIZIONI ENTRO IL 08/01, 120 EURO DOPO TALE DATA

PROGRAMMA: INIZIO ORE 9.30/FINE ORE 18.00 CIRCA.

AW.PI

In acqua si possono utilizzare esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi con Alcune modifiche Rispetto al lavoro terrestre.

Prendendo spunto dal principio di base del Pilates, dei vantaggi più evidenti del metodo, creiamo un programma IL CUI risultato è 'Movimenti nei Armonia e sensazioni di tonicità rilassamento e benessere. Lavorando sulla respirazione, equilibrio e controllo Sensazione,, precisione, Possiamo Ottenere in acqua anche un lavoro cardiovascolare oltre Che di controllo.

- L'COSE 'AQUAPILATES
- DIFFERENZE CON IL PILATES TERRESTRE
- LA STORIA DI JOSEPH PILATES
- PRINCIPI DI BASE DEL PILATES E LORO APPLICAZIONE IN ACQUA
- DOLCI BENEFICI DELLE ATTIVITA 'IN ACQUA
- LINGUAGGIO DELL'AQUAPILATES
- IL WORK-OUT
- MOVIMENTI BASE

Per iscriversi ai corsi organizzati da Water Wave in the World, versare la quota associativa di 25 euro e 85 euro per L'iscrizione, spedire al numero di fax la richiesta di iscrizione, specificando il Codice AWPI TESSERAMENTO 2010 e le date di Vostro interesse, allegando copia della ricevuta di pagamento della posta o di bonifico bancario.

MODALITA 'DI PAGAMENTO:

- Bonifico Bancario A favore di Bonifico Bancario A favore di Water Wave nel mondo Crema (CR), Banca Cremasca cab 56843 abi 7076 numero di conto corrente n.101024 IBAN: IT92F0707656843000000101024

Per informazioni SIMONA OLIVIERI 349-8205423.335/6587919

WWW.SPORTLAVORO.COM