

## **CORSI NEL CASSETTO**

*autunno 2025*

Fondazione per Leggere, in collaborazione con il Comune di Cuggiono, organizza il corso:

### **PILATES**

**Presentazione:**

Corso di pilates rivolto a tutte le persone senza vincoli di età. Non è richiesta una particolare preparazione fisica. Il corso mira al raggiungimento del benessere psico-fisico attraverso l'applicazione dei principi del metodo contrology ideato da Pilates.

**Programma corso:**

In ciascuna lezione sono previsti:

- esercizi di scioglimento e riscaldamento
- esercizi del metodo contrology (comunemente detto pilates)
- allungamento e rilassamento finale

**Frequenza: n. 10 incontri di due ore ciascuno con cadenza settimanale**

**Giorno ed orario: giovedì, dalle ore 19 alle 20**

**Inizio corso: 9 OTTOBRE**

**Sede del corso: Sala Fossati presso palazzo Kuster - Viale Roma n. 2 -1° piano**

**Costo: € 75,00**

**Iscrizioni: ENTRO IL 5 OTTOBRE**

**Docente:**

**Alexandra Gatti.** Insegnante di Pilates riconosciuta AICS, conduce corsi di pilates dal 2014

**PER ISCRIZIONI ED ULTERIORI INFORMAZIONI:**

**[www.corsinelcassetto.net](http://www.corsinelcassetto.net) e-mail: [corsi@fondazioneperleggere.it](mailto:corsi@fondazioneperleggere.it) tel.**

Il Sindaco  
Giovanni Cucchetti

L'Assessore alla Cultura  
Claudia Togliardi