

SEMINARI SOLO FELDENKRAIS®

Con la prossima stagione i seminari Feldenkrais saranno tenuti da MGiovanna.

Chi fosse interessata può contattarla con un messaggio in modo da essere inserita in un gruppo Whatsapp sul quale verranno condivisi orari, tematiche e tutte le info necessarie.

MGiovanna Bambini

Insegnante Feldenkrais®
Fisioterapista
Cell: 349 4047787

Prezzi 2026

Iscrizione: 25 €

Annuale: 300 €

Quadrimestre: 160 €

Mensile: 50 €

Lezione singola: 15 €

Ginnastica femminile - 10 lezioni (con Monica): 145 €

Ginnastica posturale (con Michela):
mensile 60 € - quadrimestre 200 €

IBAN: conto intestato a
Circolo La Capriola ASD
IT04H0503411722000000000728

Nuova intestazione IBAN!

Sconto 10%
a chi si iscrive a più corsi

METODO FELDENKRAIS®

Attraverso l'esplorazione di movimenti fluidi e armonici la persona impara a scoprire da sé un miglior modo d'azione: ciò rende possibile una maggior scelta di movimenti utili alle diverse funzioni quotidiane. Il metodo permette così di svincolarsi da schemi posturali e da movimenti meccanici ripetitivi.

INTEGRAZIONE FUNZIONALE®:

Lezioni individuali su appuntamento.

CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO®:

Lezioni di gruppo della durata di un'ora.

Da lunedì 28 settembre 2026

con Paola Lunedì 09:00 - 10:00
Giovedì 09:00 - 10:00

con Cinzia Mercoledì 12:00 - 13:00
Venerdì 09:30 - 10:30
10:45 - 11:45

Info iscrizioni:

Cinzia Carrozzino -

Insegnante Feldenkrais® - Istruttrice
Pilates Stott e CSEN - Cell: 333 9039439

Paola Cellerino -

Insegnante Feldenkrais® -
Cell: 389 6316021

TONICAMENTE -

PER UN CORPO SANO E FLUIDO

L'idea di TonicaMente nasce dalla volontà e dalla mia esigenza di unire una pratica di consapevolezza ad una pratica che sia anche allenante. Ogni lezione ha un suo canovaccio, che prende forma in base alle esigenze del gruppo. Si procede così in modo fluido verso l'acquisizione e/o il mantenimento di una postura più funzionale; il tono muscolare migliora attraverso un'esecuzione controllata ma sempre variata, senza stress per le articolazioni. Giochi di bilanciamento in piedi che rimandano ai principi di alcune arti marziali e della danza fanno scivolare la pratica nella dinamica tridimensionale, affinché l'esercizio non sia confinato al tappetino. Una buona integrazione alle lezioni di Pilates e Ginnastica Posturale proposte dalla Capriola.

Da mercoledì 30 settembre 2026

Mercoledì
09:30 - 10:30
10:45 - 11:45
Venerdì
12:00 - 13:00

Info iscrizioni:

Cinzia Carrozzino -

Insegnante Feldenkrais® -
Istruttrice Pilates Stott e CSEN
Cell: 333 9039439



*programma
attività*
2026-2027

Ass.ne Sportiva Dilettantistica U.I.S.P.
via E.Duse 9 - 37124 Verona
E-Mail: info@lacapriolaverona.it
www.lacapriolaverona.it

info

Per la partecipazione a tutte le attività è obbligatorio l'iscrizione all'associazione e il certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.

I corsi saranno attivati se raggiunto il numero minimo di partecipanti.

Per cause organizzative date e orari potranno subire variazioni.

GINNASTICA ADDOMINALE IPOPRESSIVA

La ginnastica ipopressiva è un nuovo e rivoluzionario metodo di riprogrammazione posturale globale per tonificare la fascia addominale e il pavimento pelvico, riequilibrare la statica della colonna vertebrale, raggiungendo obiettivi nell'ambito patologico e in quello estetico.

Da martedì 29 settembre 2026

**Martedì
17:30 - 18:30**

**Martedì, in presenza e su Zoom
18:45 - 19:45**

Info iscrizioni:

Monica Pazzaglia - Master Expert
in Ginnastica Addominale
Ipopressiva e fisioterapista
Cell: 338 6606043

POSTURAL PILATES METHOD (PPM)

Il metodo Postural Pilates associa i principi delle discipline olistiche alla pratica del Pilates tradizionale. L'obiettivo è quello di correggere le posture sbagliate e di sviluppare il corpo in modo equilibrato utilizzando i principi tradizionali della disciplina: respirazione, precisione, controllo, concentrazione, e fluidità. Gli esercizi prevedono anche l'ausilio di piccoli attrezzi quali la Soft Ball, il Magic Circle e il Theraband.

Da lunedì 28 settembre 2026

**Lunedì
15:30 - 16:30 e 17:00 - 18:00**

**Martedì
09:30 - 10:30**

**Giovedì
15:30 - 16:30 17:00 - 18:00
18:30 - 19:30**

Info iscrizioni:

Milva Sanguanini - Istruttrice
Pilates, Corpo Coscienza
Courchinoux e fisioterapista
Cell: 348 7155937

GINNASTICA DOLCE CORPO E COSCIENZA (George Courchinoux)

Il metodo Corpo e Coscienza (George Courchinoux) è una proposta di ginnastica dolce aperta a tutti che considera l'essere umano nella sua globalità. Si lavora per la conoscenza di sé e l'aggiustamento posturale, con proposte che sperimentano anche l'aspetto emozionale e la riarmonizzazione energetica. Il presupposto è quello di "riscoprire i propri limiti, rispettarli e lavorarci all'interno.

Da lunedì 28 settembre 2026

**Lunedì
18:30 - 19:30**

**Martedì
11:00 - 12:00**

Info iscrizioni:

Milva Sanguanini - Istruttrice
Pilates, Corpo Coscienza
Courchinoux e fisioterapista
Cell: 348 7155937

GINNASTICA POSTURALE

La ginnastica posturale è un insieme di esercizi svolti con l'obiettivo di ristabilire un equilibrio del sistema muscolo-scheletrico. Attraverso determinati e specifici movimenti basati sul miglioramento della postura, sull'aumento dell'elasticità muscolare, sul rinforzo muscolare, sull'aumento dell'equilibrio e del controllo corporeo, si cerca di agire su tutte le aree del corpo anche su quelle rigide e/o dolenti. E' una ginnastica che coinvolge tutto il corpo, si propone di beneficiare l'elasticità e la tonicità dei muscoli, l'abilità motoria, la propriocezione, la respirazione, e la gestione dello stress. La ginnastica posturale è sia antalgica (contro il dolore) sia a scopo preventivo, utile anche a migliorare la performance sportiva per gli atleti.

Da mercoledì 30 settembre 2026

**Mercoledì
17:00 - 18:00 18:30 - 19:30
20:00 - 21:00**

Info iscrizioni:

Michela Paris - Istruttrice
ginnastica posturale, fisioterapista
Cell: 347 1668842