



COS'E' IL METODO PILATES ?

*Il metodo PILATES è molto più di un programma di esercizi.
E' una disciplina di allenamento del corpo, pensata e concepita per
sviluppare la forza e la flessibilità muscolare,
aiutare a mantenere l'equilibrio tra corpo e mente,
per assicurare l'esecuzione precisa dei movimenti.
Il metodo PILATES rafforza gli addominali,
conferisce pieno controllo del corpo e flessibilità.
Eseguendo esercizi differenti per un basso numero di ripetizioni,
i muscoli vengono rafforzati, allungati e tonificati.
La totale concentrazione sul corpo durante ogni esercizio enfatizza la
qualità del movimento, la coordinazione, il respiro e
concorre al miglioramento posturale.*



ORARIO LEZIONI: MARTEDI' E GIOVEDI' 19.45-20.45