

PILATES E' UTILE PER

- Rieducazione della postura
- Allungamento e tonificazione muscolare
- Riallineare la Colonna vertebrale
- Contrasta I dolori
- Migliora l'equilibrio
- Aumenta l'autostima
- Sconfigge lo stress
- Insegna a respirare in modo corretto



INFORMAZIONI UTILI

- Quota d'iscrizione.....€ 10,00
- Cauzione card.....€ 5,00
- 5 lezioni rinnovabili, da svolgersi una volta alla settimana€ 60,00
- Lezione singola.....€ 12,00

N.B. Prescrizione medica per rieducazione posturale o certificato di buona salute obbligatori.

ORARI

Durata lezione: **60 minuti**

	CANTÙ	CAPIAGO INTIMIANO
LUNEDÌ	-	20,00
VENERDÌ	19,00	-

il Gabbiano



AGGIORNATO A GENNAIO 2019

PILATES



UNA LEZIONE GRATUITA
DI PROVA SU PRENOTAZIONE

il Gabbiano



IL GABBIANO SOC. COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

Via F. Baracca 58
Cantù (CO)

tel. 031.73.18.12

Autorizzazione Sanitaria n.03/06 Cantù 15-05-2006

Via Montecastello 22
Capiago Intimiano (CO)

Fax 031.73.40.92

direttore sanitario Prof. Mario Panzeri



WWW.ILGABBIANOCANTU.IT



Per ulteriori informazioni o prenotazioni:
Segreteria "Il Gabbiano"
Tel. 031.73.18.12

COS'È IL PILATES?



Il Pilates è un metodo di ginnastica posturale che prende il nome dal suo creatore Joseph Pilates che nel anni '40 lo definì "La filosofia che sviluppa il corpo in modo equilibrato, corregge le posture sbagliate, rinvigorisce il fisico e la mente ed eleva lo spirito".

Una buona postura è fondamentale quando si esegue un esercizio poichè consente di trarre il massimo beneficio dallo stesso: quanto più correttamente si utilizzerà il proprio corpo durante gli esercizi, tanto più correttamente lo si utilizzerà nella vita di tutti i giorni.

Il Pilates insegna a controllare i movimenti del corpo e a muoversi in modo fluido: i movimenti devono essere precisi e mai bruschi.

Si va alla ricerca del proprio baricentro e a rafforzare la "Power House" o "CORE" (gruppo muscolare di cui fanno parte: Trasverso, Retto dell'addome, Obliqui, Pavimento Pelvico, Multifido e Diaframma) per migliorare la postura.

La respirazione è sempre ben coordinata con i movimenti.

Vedremo subito un miglioramento nella consapevolezza e coordinazione del respiro ed una maggior capacità di controllo dei movimenti del corpo.

COME SI SVOLGE LA LEZIONE

La lezione dura 60 minuti e sarà così suddivisa :

- La prima parte sarà dedicata alla respirazione, seguita dal lavoro sulla postura e quindi al riscaldamento globale del corpo attraverso esercizi corporali dalla testa in giù
- La parte centrale si focalizzerà all'inizio sui pre-pilates e successivamente sugli esercizi codificati del metodo
- La parte finale si concentrerà sullo stretching e sul defaticamento generale

OBIETTIVI DEL CORSO

- Acquisire consapevolezza delle proprie posture.
- Migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare.
- Migliorare l'azione dei muscoli posturali.
- Migliorare l'abilità posturale.
- Migliorare la percezione del corpo.

