SPORT EXPERIENCES

LEZIONI DI PILATES

Apprendete la versione a corpo libero della tecnica Pilates sotto la guida di un Istruttrice Qualificata
Una sessione di Pilates vi aiuterà ad unire corpo e mente in una singola, sana e funzionale unità, allontanando conflitti emotivi e stress spesso cause di tensioni muscolari. Il Pilates è un metodo di ginnastica posturale, atto a dare il giusto equilibrio al corpo, . Attualmente nel mondo esistono numerose scuole, assai differenti tra loro, accomunate dal rispetto dei principi basilari del metodo: concentrazione, controllo, respirazione, centralizzazione, precisione, fluidità e isolamento. La lezione di Pilates a corpo libero, conosciuta come Matwork, si articolerà in tre fasi : il riscaldamento, mirato all'attivazione dei muscoli e delle articolazioni, una parte centrale, dove si eseguiranno esercizi mirati che coinvolgono forza, postura, equilibrio, concentrazione e resistenza, e infine un defaticamento attraverso esercizi di allungamento e rilassamento dei muscoli.

DISPONIBILITÀ	Tutti i giorni su prenotazione
TEMPO STIMATO	2 ore
PREZZO PER PERSONA 90 MINUTI MASSIMO 3 PERSONE	€ 110,00
PERSONE EXTRA SINO AD UN MASSIMO DI 6	€ 15,00

Raccomandiamo di indossare indumenti traspiranti e scarpe ginniche. Si prega di informare il proprio istruttore di eventuali problemi di salute che possano pregiudicare l'attività