GINNASTICA DOLCE (Soft Pilates)

... secondo il metodo Pilates

Lezione prova solo su prenotazione
ed Inizio Corso
Martedì 26 settembre ore 16.00 in Palestra!

Info Line Laura ***3298070332***

Docente Laura, istruttore di Pilates con certificazione nazionale ACSI/CONI

COS'È LA GINNASTICA DOLCE SECONDO IL METODO PILATES?

Tipo di attività motoria in cui prevalgono movimenti graduali e a basso impatto, eseguiti a corpo

libero, senza richiedere uno sforzo particolare a chi li pratica.

Particolarmente adatta a chi svolge una vita sedentaria, a chi ha problemi di postura e a chi non svolge attività fisica regolare da molto tempo.

Utilizzando i principi base del metodo pilates, verranno svolti esercizi semplici di allungamento e di rafforzamento muscolare, di equilibrio e respirazione, per migliorare l'elasticità del corpo e prevenire dolori articolari e di schiena.

Le lezioni si svolgeranno in piedi, su un materassino oppure seduti sulla sedia.

Ogni esercizio verrà svolto nel rispetto del proprio corpo.

Joseph Pilates diceva “non è importante ciò che fai, ma come lo fai".