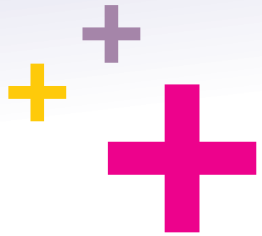


Pilates

Ritrova il tuo corpo!



Inaugurazione 28 settembre
Prenota la tua lezione allo 0585 199059

Istruttori qualificati ti aiuteranno a raggiungere il benessere psicofisico con il Metodo Pilates.

la ginnastica personalizzata per uomo e donna, basata su concentrazione, respirazione, precisione e controllo.

Il massimo risultato con il minimo sforzo.



Corsi individuali o semi-individuali (max 3 persone)

Pilates grandi attrezzi:

lezioni con l'utilizzo di cadillac e reformer, attrezzi specifici del metodo.

Pilates piccoli attrezzi:

lezioni con l'utilizzo di ladder barrel, chair, step barrel e swing barrel.

Pilates matwork:

sessioni di allenamento a corpo libero.

Pilates props:

lezioni di matwork con l'utilizzo di fitball, ring, elastiband, foam roller, etc.

Pilates one to one:

lezioni individuali, a corpo libero o con l'uso di attrezzi, per chi presenta necessità particolari (sportivi, patologie specifiche, etc.).



Pilates baby:

programmi per insegnare ai bambini la corretta postura giocando.

Pilates stretching:

esercizi di allungamento e stiramento per acquisire maggiore flessibilità ed elasticità muscolare.

Pilates nella danza:

programmi per migliorare le prestazioni dei ballerini (allungamento, rotazione, equilibrio e sviluppo del salto).



Pilates in gravidanza:

esercizi di allenamento pre e post parto.

Pilates in terza età:

esercizi per mantenersi attivi e in forma senza stressare il proprio fisico.

zen
Studio Pilates & Wellness

