

## I CORSI

TUTTI I CORSI POSSONO ESSERE SVOLTI IN FORMULA PRIVATA O SEMI-PRIVATA (MAX 3 PERSONE)

### PILATES GRANDI ATTREZZI

Lezioni con l'utilizzo dei principali attrezzi del metodo pilates, cadillac e reformer.

### PILATES PICCOLI ATTREZZI

Lezioni con l'uso di chair, ladder barrel, step barrel e swing barrel, attrezzi specifici del metodo pilates.

### PILATES MATWORK

Sessioni di allenamento a corpo libero.

### PILATES PROPS

Lezioni di matwork con l'uso di fitball, ring, elastiband, foam roller...

*New*

### PILOGA

Esercizi integrati di pilates e yoga per raggiungere ulteriori traguardi in termini di benessere psicofisico.

### PILATES STRETCHING

Esercizi di allungamento per acquisire maggiore flessibilità ed elasticità muscolare seguendo i principi del metodo pilates.

*New*

### CARDIO PILATES

I benefici del Metodo Pilates uniti ad un'attività aerobica per un fisico tonico e funzionale.

### PILATES IN GRAVIDANZA

Lezioni di allenamento pre parto per preparare la mamma al travaglio e lezioni post parto per ritrovare la migliore forma fisica.

### PILATES IN TERZA ETÀ

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



www.zenstudiopilates.it

www.zenstudiopilates.it

IN 10 LEZIONI SENTIRAI LA DIFFERENZA,  
IN 20 VEDRAI I RISULTATI,  
IN 30 AVRAI UN CORPO NUOVO

J. H. Pilates

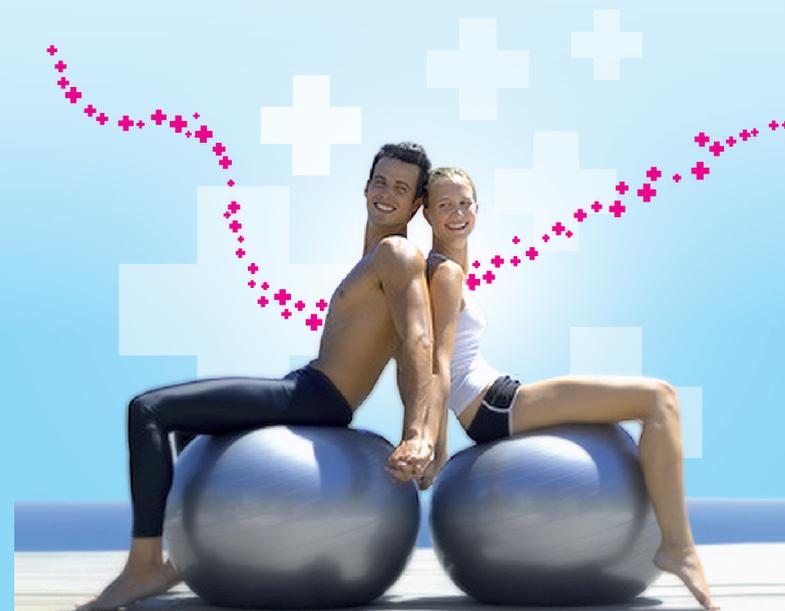
*Dove Siamo...*



**zen**  
Studio Pilates & Wellness

Via Campo d'Appio, 144 (angolo Viale G. Galilei)  
54033 Avenza - Carrara (MS)  
Tel./fax 0585 199059  
Cell. 393 2885853  
info@zenstudiopilates.it

*Vi aspettiamo!*  
**PILATES**  
*Ritrova il tuo corpo!*



**zen**  
Studio Pilates & Wellness

## IL METODO PILATES

È una ginnastica **personalizzata** praticata da chi vuol **essere in forma** e assumere una **corretta postura**, avere **fluidità nei movimenti** e dare maggiore armonia al proprio corpo.

Attraverso la **concentrazione** e la **precisione** con la quale sono realizzate le sequenze, si arriva alla **consapevolezza** del **controllo** del baricentro e alla padronanza dei movimenti, che diventano fluidi con positivi effetti sulla **postura**.

GLI ESERCIZI POSSONO ESSERE ESEGUITI NELLA FORMULA PRIVATA OPPURE NELLA FORMULA SEMI-PRIVATA (IN GRUPPI COMPOSTI AL MASSIMO DA TRE PERSONE).

L'EFFICACIA DEGLI ESERCIZI È GARANTITA DA UNA ASSISTENZA E UN TRAINING ACCURATO E PERSONALIZZATO: L'INSEGNANTE È A TUTTI GLI EFFETTI UN PERSONAL TRAINER.



Alessio



Cristian



Cipriana



Davide



Debora



Giorgia



Maria Clara



Matteo



Martina

## ZEN STUDIO PILATES & WELLNESS

- ✓ **AMBIENTE ACCOGLIENTE E RILASSANTE**, per conciliare la concentrazione e trasmettere energia
- ✓ **TRE SALE SEPARATE**: una dedicata al corpo libero e ai piccoli attrezzi (Sala Matwork) e due con tutti gli attrezzi specifici del metodo (Reformer, Cadillac, Chair, Ladder Barrel)
- ✓ **INSEGNANTI DIPLOMATI E CERTIFICATI**, costantemente impegnati nell'aggiornamento e nel perfezionamento presso la Federazione Italiana Fitness e le Associazioni più qualificate
- ✓ **ORARIO CONTINUATO** delle lezioni dalle 8 alle 21 servizi aggiuntivi (**visita nutrizionale gratuita**, programmi con **pedana vibrante**)



## BENEFICI

- ✓ TONIFICA, MODELLA E MANTIENE IN FORMA
- ✓ PREVIENE MAL DI SCHIENA E DOLORI ARTICOLARI
- ✓ CONSENTE DI RITROVARE LA CORRETTA POSTURA
- ✓ ALLEVIA AFFATICAMENTI E TENSIONI MUSCOLARI
- ✓ MIGLIORA RESPIRAZIONE E CIRCOLAZIONE
- ✓ AIUTA A PRENDERE CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO CORPO
- ✓ RIDUCE IL RISCHIO DI INFORTUNI
- ✓ MIGLIORA LO STILE DI VITA

Dopo la **prima seduta di valutazione**, l'insegnante consiglia e concorda gli esercizi e il programma d'allenamento **personalizzato** secondo gli scopi da raggiungere:

### PER SPORTIVI E ATLETI

programmi personalizzati secondo la disciplina di interesse (palestra, danza, calcio, atletica, surf, basket, pallavolo, tennis)

### PER MANTENERSI IN FORMA O PERDERE PESO

programmi specifici per **ritrovare la forma fisica** attraverso esercizi mirati alla tonificazione muscolare

### PER LE PATOLOGIE

programmi mirati a risolvere le sintomatologie dolorose della schiena e delle articolazioni, efficaci per il **riallineamento della colonna vertebrale** e rinforzare i muscoli del tronco

### PER ESIGENZE PARTICOLARI

programmi specifici per **donne in gravidanza, anziani, bambini**.

TRAMITE PROGRAMMI SPECIFICI E PERSONALIZZATI, IL PILATES PERMETTE DI OTTENERE RAPIDAMENTE BENEFICI IN QUALSIASI FASCIA D'ETÀ.

