



con attrezzi : reformer, trapeze table cadillac, chair

Studio Pilates a Melegnano

NUOVA APERTURA

SIAMO CONTENTI DI CONFERMARE L'APERTURA DI UN STUDIO PILATES PRESSO LA NOSTRA PALESTRA STUDIOMOVIMENTO, UNO SPAZIO NUOVO DEDICATO VI ASPETTA!

XX

La pratica delle lezioni di Studio Pilates possono essere svolte individualmente, in duetto o mini-gruppi (3/4 persone).

Utilizzando gli attrezzi (reformer, trapeze table cadillac, chair) sara' possibile modulare la resistenza e l'intensità degli esercizi in base alle singole necessità, sfruttando i movimenti nel completo Rom (range of motion) grazie all'assistenza delle stesse macchine.

Particolarità degli attrezzi pilates va ricercata nelle molle che forniscono una resistenza che in certi casi può diventare assistenza.

Gli esercizi pilates mirano al l'incremento della mobilità,della forza, della stabilità e servono a migliorare la postura e la funzionalità di tutto il corpo.

XX

Gli orari per le lezioni collettive Mat Workout (a corpo libero) sono disponibili nell'apposito planning dei corsi, mentre per le lezioni individuali, duetti e mini gruppi in Studio, l'orario verrà concordato su appuntamento lasciando all'allievo la libertà di scegliere l'orario ed il giorno a lui più comodo.

Ti aspettiamo!

Cos'è il pilates? [Leggi...](#)