PILATES MATWORK

Online Course | Pilates | Calle Flauto Method | dal 2 ottobre 2024

Gratis per tutti ultima settimana di Settembre 2024: lunedì 23 - Mercoledì 25

Yoga Anywhere Course

Ho strutturato un vero e proprio corso che si sviluppa di mese in mese, con sequenze e combinazioni sempre diverse, con l'obbiettivo di rendere il vostro corpo sempre più forte, flessibile e funzionante.

Piccolo prezzo grande lavoro...

Il prezzo e stato ridotto al minimo, questo per permettere la partecipazione a tutti, senza dover spendere grosse cifre.

- **1 mese € 80 - 8 lezioni**
- **2 mesi € 120 - 16 lezioni**
- **3 mesi € 150 - 22 lezioni**

Intense giornate di lavoro

Il corso si svolgerà nelle giornate di **Martedì - Giovedì,** potrete praticare ovunque, ci sarà una pagina dedicata con diretta on line, e sceglierete voi se praticare con me in diretta o quando sarete più comodi. Avrete sempre a disposizione tutto il materiale video.

Pilates Matwork Home

Previene - Rinforza - Riabilita

Questo corso mira a fare apprendere fornire tutti i benefici della tecnica di J.U. ***Pilates***. Inizialmente chiamata con il nome di ***Contrology***, questa attività ***sviluppa forza integrata e flessibilità*** in un unica seduta, ***correggendo e sviluppando schemi di movimento corretti e bilanciati***.

Sviluppata circa 80 anni fa da Joseph Hubert ***Pilates,*** quest'attività consiste in un sistema di esercizi finalizzati allo scopo di fare ***ritornare il corpo a funzionare***.

Grazie all'utilizzo combinato della ***respirazione***, un individuo che pratica questa attività può ottenere contemporaneamente un graduale e costante ***miglioramento della forza fisica, un aumento della flessibilità***, e una ***migliore percezione corporea*** unito ad un rafforzamento della parte centrale del corpo: ***la core zone***.

L'attività si svolge al suolo ***"Matwork"*** e prevalentemente a corpo libero, tutti gli esercizi avvengono sempre abbinando ***controllo e respirazione***, quello che ne risulta è un lavoro fluido, completo, efficace ed efficiente per tutto il corpo.

Come essere in una classe di Pilates all'interno di un club...

Anche se siete nel vostro soggiorno o giardino, il programma e strutturato per darvi tutti gli accorgimenti per l'esecuzione degli esercizi e come progredire e arrivare a fare quelli più complessi.

Nello Pilates bisogna imparare a **"Controllare il movimento "** pertanto vi verranno offerte tutta una serie di "controlli" per eseguire al meglio gli esercizi.

Una Chat dedicata, tutta per voi...

Per progredire e capire meglio le asana, ho inserito nel pacchetto una chat dedicata che vi permetterà di fare domande ed essere sempre in contatto con me. Inoltre verranno caricati "video pillole" che vi aiuteranno ad eseguire meglio le posizioni e le sequenze.

News Practice

Nella programmazione settimanale, è stata inserita una lezione interamente dedicata al posizionamento ed all'apprendimento dei posizionamenti articolari. Migliorerete la pratica in brevissimo tempo!!!

Il corso è strutturato per fornirvi tutti gli strumenti necessari e per ***sviluppare miglioramenti e maggiore consapevolezza*** durante la vita di tutti i giorni. Il corso si terrà nelle giornate di: ***lunedì – mercoledì – giovedì***, e avrete a disposizione una ***chat dedicata*** dove potrete confrontarvi con me e con tutti i partecipanti.

Una vera programmazione mensile

La periodizzazione del lavoro e delle sequenze permetterà al vostro corpo di raggiungere risultati mai sperati, migliorerà la vostra composizione corporea, la vostra forza, la vostra flessibilità, la vostra capacita respiratoria,

Come iscriversi…

-Direttamente sul sito, seguendo le indicazioni
- Effettuare pagamento attraverso bonifico bancario:

IT59 L034 4030 4100 0000 0228 700

Specificare nella causale:

Corso Pilates Matwork Online per …. Mesi

***Inviare copia del bonifico inoltrato dopo aver compilato il form sul sito per l'acquisto del corso.**