

# PILATES MATWORK

«Se la vostra colonna a 30 anni è rigida siete vecchi, se a 60 è flessibile siete giovani.» J. Pilates

**INIZIO CORSI**  
**15 SETTEMBRE**  
presso la  
**palestra ex isaff**  
via Prampolini, 31  
Quattro Castella



**PILATES MATWORK**

Lunedì dalle 18,30 alle 19,30  
Venerdì dalle 20,00 alle 21,00

**Pausa Pranzo**

Venerdì dalle 13,00 alle 14,00  
*con possibilità di una seconda lezione*

**Pilates Senior**

in giornata da definire dalle 9,30 alle 10,30

Gli orari potranno subire variazioni.

**Istruttrice FIF del metodo Pilates Matwork: Cristiana Bergamaschi**

**A.S.D CANTIERE DANZA 334-8914312 [cantieredanza@libero.it](mailto:cantieredanza@libero.it)**

*Diventando nostro socio potrai condividere finalita' e obiettivi dell'associazione e partecipare alle attivita' dell'associazione.*

## **PILATES Matwork**

Scopo principale del metodo Pilates matwork\* e' quello di portare l'individuo a muoversi con economia, grazia ed equilibrio.

Nel metodo Pilates mente e corpo cooperano ricercando controllo, precisione e fluidità dei movimenti, nell'esercizio il movimento è sempre coordinato con la respirazione. Chi pratica gli esercizi del "METODO PILATES" partecipa attivamente con il corpo e con la mente a ciò che sta facendo.

### **PRINCIPI BASE**

1. la Respirazione sempre ben controllata e guidata dall'aiuto dell'insegnante (inspirando si prepara il movimento ed espirando lo si esegue)
2. il Baricentro (Power House), è centro di forza e di controllo di tutto il corpo  
se il centro non è forte e stabile non si possono muovere le estremità
3. la Precisione, aumenta i benefici dell'esercizio
4. la Concentrazione, il pensiero guida il corpo nel movimento
5. il Controllo, ogni movimento va attentamente regolato e accompagnato
6. la Fluidità, i movimenti all'interno di un esercizio devono essere correlati uno all'altro

### **I BENEFICI**

La pratica costante migliora l'armonia dei gesti, il portamento, tonifica i muscoli, previene la sintomatologia dolorosa dovuta a posture scorrette o a disturbi articolari. In breve questi i benefici che la pratica del Pilates comporta:

- Ventre più sodo e più piatto
- Corpo più snello
- Movimenti più fluidi
- Muscoli più sodi e tonici
- Migliore respirazione
- Migliore circolazione sanguigna
- Diminuzione dello stress

*\* Il metodo Pilates, è un sistema di allenamento sviluppato da Joseph Pilates negli anni 20, basato sull'uso di speciali macchinari con molle e tiranti. Nella versione "Matwork" (lavoro su tappetino) gli esercizi vengono eseguiti a corpo libero su di un tappetino. E' un "programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire. Per assicurare motivazione e intensità nel matwork le lezioni saranno strutturate anche con il supporto dei più recenti attrezzi del Pilates Soft ball, Elastiband, foam, Roller Ring.*

**IL PILATES E' CONSIGLIATO:** a persone di mezza età e anziani, persone giovani ed in forma, giovani mamme, sportivi, per riabilitazione.