

LAND&ACTIVITY EXPERIENCE

CONTROLOGY PILATES_Polignano a Mare

talea
COLLECTION

TCE067



Apprendete la versione a corpo libero della tecnica Pilates sotto la guida Angela, la Istruttrice Qualificata certificata Polestar, circondati dai panorami suggestivi offerti dalle nostre strutture. Una sessione di Pilates vi aiuterà ad unire corpo e mente in una singola, sana e funzionale unità, allontanando conflitti emotivi e stress spesso cause di tensioni muscolari. Le nostre lezioni sono tenute da Nathalie, Istruttrice Qualificata della Federazione Italiana Fitness, che vi condurrà attraverso la sua conoscenza del corpo verso l'esecuzione efficace della pratica.

La lezione ha una durata di 1 h circa con un minimo di 1 persona.

Il Pilates altrimenti conosciuto come Contrology, è un metodo di ginnastica posturale, atto a dare il giusto equilibrio al corpo, sempre più mortificato da una vita stressante, a livello sia fisico che mentale. Attualmente nel mondo esistono numerose scuole, assai differenti tra loro, accomunate dal rispetto dei principi basilari del metodo: concentrazione, controllo, respirazione, centralizzazione, precisione, fluidità e isolamento. Quasi tutte le forme di ginnastica si concentrano sui muscoli più grossi e forti; nella tecnica del Pilates invece andrete a stimolare tutti quei muscoli dimenticati e nascosti, raggiungendo così l'omeostasi del corpo. La lezione di Pilates a corpo libero, conosciuta come Matwork, si articolerà in tre fasi: il riscaldamento, mirato all'attivazione dei muscoli e delle articolazioni, una parte centrale, dove si eseguiranno esercizi mirati che coinvolgono forza, postura, equilibrio, concentrazione e resistenza, e infine un defaticamento attraverso esercizi di allungamento e rilassamento dei muscoli.

Tempo stimato per l'attività: 1 ora / OGNI GIORNO SECONDO DISPONIBILITA'

PERSONAL SERVICE 1 person	€ 45,00
CLASS_ 2 persons	€ 75,00
Persone extra – sino ad un massimo di 6	€ 15,00

CONSIGLI: raccomandiamo di indossare indumenti traspiranti e scarpe ginniche. Si prega di informare il proprio istruttore di eventuali problemi di salute che possano pregiudicare l'attività.

Tutti i prezzi sono IVA inclusa