



**POLISPORTIVA  
DILETTANTISTICA  
PONTEY**

Organizza

## **CORSO di PILATES**

Il corso di **10 lezioni** si effettuerà a partire da **martedì 20 settembre 2016**  
dalle ore **20.00** alle ore **21.00**

*Chi volesse avvicinarsi a questa attività può partecipare alla prima lezione  
gratuitamente*

Se si raggiungerà un numero sufficiente di partecipanti si potrà organizzare un *secondo*  
*corso il venerdì dalle ore 20.00 alle 21.00*

Per informazioni telefonare a 334 3767002 Domenico  
338 2920063 Barbara (Istruttore di Pilates)

*È necessario munirsi di tappetino.*

---

Pilates ha chiamato il suo metodo *Contrology*, con riferimento al modo in cui il metodo incoraggia l'uso della mente per *controllare* i muscoli. È 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 supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della rieducazione posturale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena. Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali ma si rinforzano anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi. Il punto cardine del metodo è la tonificazione e il rinforzo del Power House, cioè tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. Gli esercizi che si eseguono sul tappetino (Pilates Mat Work) devono essere fluidi e perfettamente eseguiti, devono inoltre essere abbinati ad una corretta respirazione.