



**POLISPORTIVA
DILETTANTISTICA
PONTEY**

Organizza

CORSO di PILATES

Presso la palestra delle scuole

Il corso di **10 lezioni** si effettuerà a partire da **Martedì 15 marzo 2016**
e si svolgerà:
il **martedì** e il **venerdì** dalle ore **20:00 – 21:00**

*Per motivi organizzativi si richiede la conferma dell'adesione entro
giovedì 10 marzo '16*

Per informazioni e adesioni telefonare al 334 3767002 Domenico

Per la partecipazione alle lezioni munirsi di un 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.