

# GINNASTICA

## CORSO DI PILATES MATWORK

Il metodo originale realizzato da J. Pilates, fonde metodologie orientali e occidentali, privilegiando il rilassamento mentale proprio dello yoga e ottimizzando la capacità di resistenza per ottenere un allenamento fisico ideale.

Questo programma consta di un gran numero di esercizi diversificati per ottenere: forti addominali, totale controllo del corpo, coordinazione dei movimenti della colonna e degli arti, grande flessibilità e concentrazione. La varietà dei movimenti ripetuti poche volte, consente di ottenere muscoli forti, allungati e tonificati, senza aumento di volume.

Inoltre la concentrazione mentale durante l'esecuzione degli esercizi favorisce e migliora la coordinazione con la respirazione.

PILATES MATWORK							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Pilates matwork	Gioia Cherchi*	Lun/Gio	15.00-16.00	Palazzo Englefield	270,00	60	03/10/2011
Pilates matwork	Gioia Cherchi*	Lun/Gio	16.00-17.00	Palazzo Englefield	270,00	60	03/10/2011
Pilates matwork	Da incaricare	Mer/Ven	17.00-18.00	Is. Confalonieri	230,00	50	26/10/2011
Pilates matwork	Rachele Caputo	Lun/Mer/Ven	11.15-12.15	ASD R 70	270,00	60	24/10/2011

**GIOIA CHERCHI\*** Laureata in Storia e Filosofia presso l'Università la Sapienza di Roma, Attestato di Formazione per Insegnanti di Pilates Matwork riconosciuto da Pilates Method Alliance.

**RACHELE CAPUTO\*** Danzatrice e coreografa professionista, studia Yoga e si certifica come insegnante di Pilates matwork presso il World Pilates di Milano.

## SEDI DEI CORSI

**PALAZZO ENGLEFIELD** Via IV Novembre,157 ● Centro Storico ●  repubblica

**IS. CONFALONIERI** Viale Manzoni, 34 b ● Esquilino ●  manzoni

**ASD R 70** Lungotevere Thaon de Revel,3●Ponte Milvio

**PER LE ISCRIZIONI** Sede Centrale ● Responsabile **Silvia Costantini** ● [silvia@uptersport.it](mailto:silvia@uptersport.it) ● Tel. 06.95225428/29