

DA OTTOBRE NELLA TUA PISCINA

## ACQUA PILATES



### COSA è ACQUA PILATES?

Non è solo una serie di esercizi ma è un nuovo modo di pensare

Una ginnastica fatta di movimenti e posizioni naturali integrate da una profonda concentrazione psicofisica

### COORDINAMENTO FISICO E MENTALE

Grazie al metodo pilates si possono ottenere diversi benefici per il fisico e la mente

- Stabilizzazione del baricentro attraverso un lavoro ed esercizi particolari nelle regione addominale, lombare e dorsale. Rafforzamento del "centro del corpo".
- Attivare una muscolatura profonda, modellando tutto il corpo
- Mobilizzazione della colonna vertebrale e prevenire dolori e contrazioni muscolari alla schiena; ed assumere una postura corretta
- Sviluppare un equilibrio muscolare
- Aumentare il controllo e la concentrazione mentale
- Rendere la respirazione più efficace
- Sviluppare fluidità e controllo dei movimenti per ottenere "armonia"

