

PILATES OLIT

QUANDO: sabato 10.30-11.30

DOVE: Palestra Sociologia

ISTRUTTORE: Bassetti Riccamboni Maddalena

DESCRIZIONE

Pilates visto da un punto di vista olistico, quindi non strutturato essenzialmente sulla pratica Olit che prevede una serie di movimenti e posizioni sempre uguali fra loro, come accade durante le sequenze di riscaldamento della danza classica alla sbarra, bensì una visione più ampia in cui vengono contemplate differenti discipline (Yoga, Pilates matwork, danza classica, Thai Chi).

In questo format particolare si utilizzerà sempre la fitball o il magic circle. Si lavorerà in maniera molto fluida e armoniosa alternando posizioni in stazione eretta a posizioni in stazione supina e prona.

Il lavoro è continuo e permette una migliore percezione del proprio corpo attraverso coreografie che richiedono un dispendio energetico di media intensità, che può aumentare di molto se la classe è particolarmente preparata.

OBIETTIVI

- aumenta la flessibilità
- tonifica in particolar modo gli A.S e A.I.
- tonifica la zona addominale e il pavimento pelvico
- aumenta il controllo e l'equilibrio non solo fisico, ma anche psicologico

ATTREZZATURE UTILIZZATE:

Fit ball, banda elastica e magic circle.

IMPEGNO RICHIESTO: MEDIO che può arrivare a un livello MEDIO-ALTO.