

**FIT PILATES**

**QUANDO:** lunedì e- o mercoledì 18.50-19.40

**DOVE:** Palestra Pozzo

**ISTRUTTORE:** Pizarro Raquel

**DESCRIZIONE**

Attività di tipo olistico che utilizza esercizi del metodo Pilates abbinati e completati da altre metodologie, svolte con un sottofondo musicale. Il Fit Pilates è una tipologia di Pilates che utilizza il proprio corpo come “attrezzo” per incrementare le proprie capacità condizionali.

**OBIETTIVI**

Miglioramento della

- mobilità articolare
- flessibilità muscolare
- forza muscolare
- propriocezione
- equilibrio

**ATTREZZATURE UTILIZZATE**

Pesi, manubri, elastici, ring, gym-stick, tappetini, bastoni, kettlebells.

**IMPEGNO:** medio-medio alto