

FIT PILATES Dinamismo, Consapevolezza e Tonificazione**QUANDO:**

- venerdì 17.30-18.20
- sabato 10.30-11.30

DOVE: Palestra Sociologia**ISTRUTTORE:** Bassetti Riccamboni Maddalena**DESCRIZIONE e OBIETTIVI**

Il corso di Fit-Pilates rappresenta un'evoluzione dinamica del Pilates tradizionale, mirata a stimolare il metabolismo basale attraverso un'intensificazione dell'attività cardio-respiratoria e una maggiore attivazione muscolare.

Questa disciplina, contribuisce a migliorare la postura, la flessibilità e la coordinazione neuromuscolare. L'allenamento si focalizza sul rafforzamento del core, rendendo visibili i benefici già dopo poche sessioni.

Oltre agli aspetti fisici, il Fit-Pilates promuove una maggiore consapevolezza corporea, aiutando i partecipanti a scoprire e valorizzare le proprie potenzialità motorie. Questa crescita personale si riflette positivamente sull'autostima e sulla motivazione, rendendo ogni sessione un'occasione di miglioramento e benessere globale.

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Tutti quelli a disposizione della palestra di Sociologia (pesi, manubri, elastici, ring, gym-stick, tappetini, bastoni, step, kettlebells, rebounds...)

IMPEGNO RICHIESTO: medio-alto