

## POWER PILATES

**QUANDO:** lunedì e mercoledì 18.00-18.50

**DOVE:** Palestra Pozzo

**ISTRUTTORE:** Gonzo Aaron

### DESCRIZIONE

Allenamento che reinterpreta il Pilates tradizionale in chiave moderna e funzionale. Pensato per fondere il controllo posturale e il lavoro sul *core* con sequenze fluide, continue. Ogni esercizio è modulabile in base al proprio livello, rendendo la classe accessibile sia a chi si avvicina al Pilates per la prima volta, sia a chi cerca una sfida fitness più avanzata.

### 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