

ORARI MATWORK

LUNEDÌ e GIOVEDÌ

8.30 BASE / 13.30 INTERMEDIO / 14.30 BASE
18.00 RIEDUCATIVO

MARTEDÌ e VENERDÌ

12.30 BASE / 13.30 BASE

MERCOLEDÌ

17.00 BASE / 18.00 BASE

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ

19.00 BASE

ORARI REFORMER SOLO SU APPUNTAMENTO

Per informazioni rivolgersi alla segreteria
del Centro di Fisioterapia e Riabilitazione Gymnasium:
LU-MA-GIO-VE 9.00 - 17.00
MERC. 9.00 - 13.30 / 14.30 - 19.30

Gymnasium
FISIOTERAPIA | RIABILITAZIONE

Pordenone
via Turati 2
tel. 0434.363993

Cordenons
via Nogarego 80
tel. 0434.542283

fisio@gymnasiunpiscine.it

NUOVO STUDIO PILATES

Gymnasium
FISIOTERAPIA | RIABILITAZIONE



► ISTRUTTORI CERTIFICATI METODO

COVATECH
Pilates

e ANNAMARIA IULIANI

COS'È IL PILATES

Il metodo Pilates è un sistema di allenamento volto a migliorare la consapevolezza del proprio corpo e della propria mente.

Consiste in un programma di esercizi (a corpo libero o su grandi attrezzi) che, seguendo una sequenza logica, conducono la mente a cooperare con il corpo per migliorarne: **LA CONCENTRAZIONE, IL CONTROLLO DEL MOVIMENTO E DELLA RESPIRAZIONE, LA PRECISIONE E LA FLESSIBILITÀ DEI MOVIMENTI.**

Gli esercizi si concentrano sull'attivazione dei muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e forniscono supporto alla colonna vertebrale; con questo metodo non si rinforzano solo gli addominali ma anche le fasce muscolari profonde vicino alla colonna e intorno alla pelvi.

A COSA SERVE

- Migliorare la postura
- Migliorare la respirazione
- Rinforzare muscoli posturali
- Trattare lombalgie, cervicalgie e dorsalgie
- Migliorare la coordinazione e la flessibilità dei movimenti



MATWORK

Il matwork è il lavoro a corpo libero che prevede una serie di esercizi con l'ausilio di piccoli attrezzi (elastici, roller, palline, fitball, magic circle) su tre livelli di difficoltà che coinvolgono tutta la muscolatura:

BASE - INTERMEDIO - AVANZATO

Viene svolto in piccoli gruppi di 8 persone (previe lezioni individuali di impostazione)

RERFORMER ALLEGRO

Il Rerformer è il macchinario più conosciuto e versatile del metodo Pilates, che permette di lavorare intensamente in dinamica coinvolgendo tutti i gruppi muscolari.

Consiste in un lettino composto da una serie di molle e funi collegate a un lettino mobile.

L'attrezzo consente di migliorare l'efficacia del lavoro a terra (Matwork) e di sfruttare la resistenza variabile delle molle per migliorare la forza e il controllo del movimento, stimolando la ricerca dell'equilibrio e offrendo maggiore stabilità e controllo.

Prevede lezioni individuali, o duetti su prenotazione.

