

sabato 19 maggio

STAGE INTENSIVO DI POWER PILATES E PILATES COREOGRAFATO

Il Pilates è una disciplina oramai estremamente diffusa che coniuga potenziamento muscolare, ginnastica posturale e tecniche respiratorie, prevalentemente indirizzata alla parte centrale del corpo (schiena, curva lombare, addominali, abduttori, glutei e adduttori).

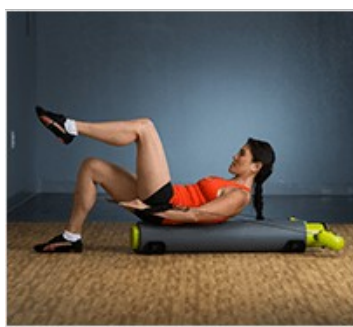
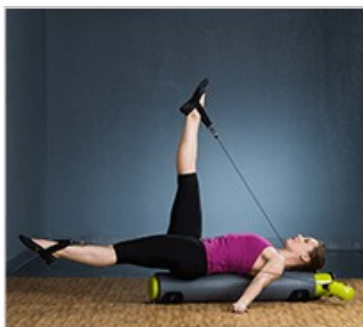
*Meno frequente però è poter frequentare corsi di **Power Pilates** (tecnica americana con ancor maggior sforzo fisico e attenzione alla postura, anche tramite l'utilizzo di strumenti come il magic circle, il MOTR, la power ball e i pesi per il coinvolgimento della parte superiore del corpo).*

*Ancora più raro è trovare momenti di **pilates coreografato**, durante il quale si studia la contemporanea e intrinseca combinazione del pilates con l'accompagnamento musicale, creando sequenze di esercizi su basi musicali, normalmente di genere lounge.*

E' per questo che Benessere Danza organizza questo evento, unico nell'anno a Padova che speriamo possa interessarvi: le iscrizioni vengono raccolte entro e non oltre sabato 12 maggio.

PROGRAMMA

ore 9.00 – 9.25	saluto e introduzione allo stage
ore 9.30 – 10.20	lezione di power pilates livello intermedio
ore 10.30 – 11.00	spiegazione e prove di esercizi specifici di power pilates tramite utilizzo del MOTR
ore 11.00 – 11.50	lezione (alto impatto) di power pilates, tramite utilizzo di magic circle, power ball e pesetti
ore 12.00 – 13.00	costruzione coreografica di sequenze pilates



COSTI

Per i soci già iscritti al centro: 39 euro per iscrizione entro il 30 aprile, 49 euro il 12 maggio
Per gli atleti non iscritti al centro: 49 euro per iscrizioni entro il 30 aprile, 59 euro il 12 maggio