

38° ANNO ACCADEMICO 2023-2024

Corso di PILATES

Docenti: Federico Di Buò e Beatrice Petracci

Il "PILATES" ha svariati effetti benefici:

- miglioramento della postura
- riduzione del mal di schiena e del dolore cervicale
- miglioramento della respirazione
- aumento della mobilità e dell'elasticità
- riduzione dello stress
- aumento del tono muscolare
- sviluppo della capacità di equilibrio

Vengono eseguiti esercizi a corpo libero e/o con piccoli attrezzi sia in posizione ortostatica che clinostatica.

In caso di necessità, gli esercizi possono essere svolti anche da seduti.

Le sedute avranno la durata di 1 ora da ottobre a maggio (come da calendario predisposto) a partire da lunedì **16 ottobre** 2023 e si terranno:

- **LUNEDI' e MERCOLEDI' dalle ore 18,30 alle ore 19,30**

Materiale occorrente:

tappetino, telo/asciugamano, calzini preferibilmente antiscivolo