

 /pilateslab.barletta

In 10 lezioni sentirai la differenza
In 20 lezioni vedrai la differenza
In 30 lezioni avrai un corpo nuovo

PILATES LAB
Via Milano, 137
76121 Barletta
Tel. 348/9530070
info@pilates-lab.it
www.pilates-lab.it

Adv Studiogrammi.it



pilates lab

CORSI DI:

Matwork
Reformer
Pilates prenatale
Personal training
Sala macchine attrezzata

Via Milano, 137 - Barletta

“Non è importante quello che stai facendo, ma come lo stai facendo”.

Questa è la filosofia del Pilates Lab, un centro specializzato nell'insegnamento del metodo Pilates, un sistema di allenamento finalizzato al miglioramento delle qualità fisico-motorie e psico-respiratorie.

Presso il Pilates Lab è possibile svolgere programmi di allenamento personalizzati, bilanciati su ogni tipo di esigenza:

- migliorare la postura
- rassodare, allungare e potenziare la muscolatura
- migliorare le prestazioni per gli sportivi professionisti
- alleviare tensioni e dolori muscolari

I corsi, a numero chiuso, permettono all'allievo una cura mirata e costante da parte dell'insegnante, in un ambiente sobrio e stimolante dove è possibile lasciare fuori la vita frenetica e concentrarsi solamente sulla propria persona, permettendo così al corpo di lavorare in modo consapevole ed allo spirito di rigenerarsi.

Con pazienza e perseveranza potrete raggiungere al Pilates Lab i vostri obiettivi, recuperando in poche settimane la versione migliore di voi stessi.

Vinnie Straniero

Laurzata danzatrice alla Folkwang Hochschule Essen



Istruttrice certificata Polestar®pilates



BENEFICI DEL METODO PILATES

Il metodo Pilates si basa su una serie di movimenti regolari, facili da imparare anche senza particolari abilità fisiche.

La molteplicità degli esercizi porta ad una serie di miglioramenti e benefici per chi li esegue con continuità contribuendo ad aumentare la forza corporea senza creare un eccesso di massa muscolare, ottenendo in questo modo un corpo più longilineo e tonificato. Il punto cardine del metodo è il rinforzo del Power House, cioè tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare.

Con gli esercizi del Pilates si prende piena coscienza del proprio corpo, si impara a respirare in maniera corretta e si ottiene una maggiore capacità di coordinamento fisico e mentale.

Chi pratica regolarmente il Pilates percepisce cambiamenti in poche settimane, che si avvertono nella vita di tutti i giorni:

miglioramento della postura, maggiore elasticità muscolare, abilità articolare e miglioramento della capacità cardiovascolare e respiratoria. Il Pilates rappresenta un ottimo modo per agire anche sullo stato interiore in quanto la distensione muscolare contribuisce a diminuire la tensione e la stanchezza, intervenendo sui problemi legati allo stress.

Quello che ne deriva è una migliore gestione delle ansie e una più profonda capacità di controllo di sé, che si traduce in una vita interiore più equilibrata e rilassata.

Il Pilates è un metodo di allenamento perfetto anche per le donne in dolce attesa, la pratica della disciplina procura infatti alla gestante una serie di benefici sia fisici che emozionali. Il programma di allenamento, che comincia solitamente dal secondo trimestre di gravidanza, varia di settimana in settimana seguendo così i cambiamenti fisici delle future mamme.

L'allenamento migliora la circolazione evitando la formazione di vene varicose e dei crampi alle gambe, si lavora pertanto sulla flessibilità della muscolatura pelvica e sulle zone del corpo che maggiormente verranno messe sotto sforzo nel momento del travaglio.

L'allenamento rinforza i muscoli spinali, in previsione del costante cambiamento del baricentro durante i nove mesi, evitando così fastidiosi mal di schiena. La concentrazione e la giusta respirazione inoltre alleviano lo stress e l'ansia legati al parto. Per il bimbo risulterà piacevole sentirsi cullato dal liquido amniotico mentre la mamma si allena e questo lo aiuterà a posizionarsi meglio nel pancione.

L'allenamento post parto invece rimette in moto tutti quei muscoli che sembrano essere di colpo assopiti, ritrovando velocemente un buon tono muscolare.

Esiste inoltre un programma specifico da poter fare in coppia con il bebè entro l'età del gattonamento.

pilates lab

Gli orari delle attività sono (Lun-Ven):

Mattina 9.00 - 13.00

Pomeriggio 14.00 - 21.00

Orari Segreteria

16.00 - 20.00