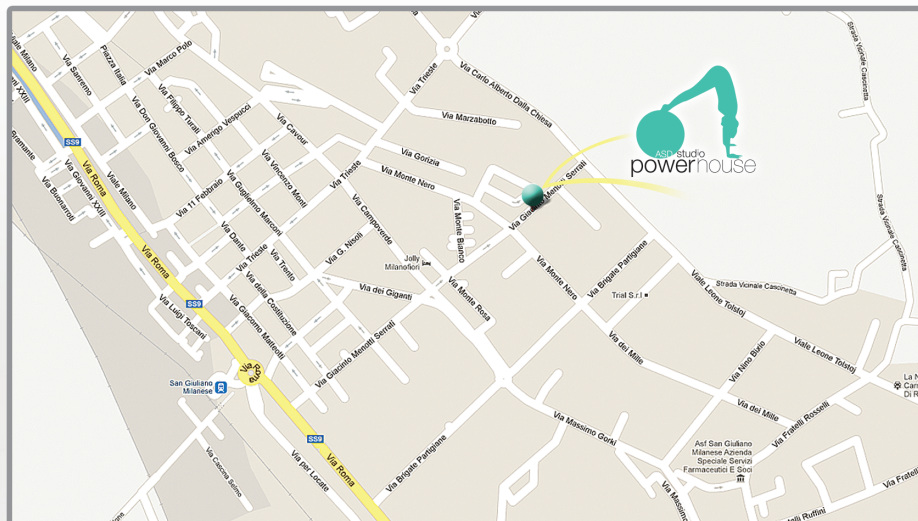


DOVE SIAMO

Il centro si trova nella zona Sud - Est di Milano, a San Giuliano Milanese. È facilmente raggiungibile con la metropolitana (M3 gialla - San Donato), con l'autobus (n. 130 - stazione di San Donato), oppure con il treno (distiamo 5 minuti a piedi dalla stazione ferroviaria di San Giuliano).



graphic > FB, Emiko Taranto



Il centro è aperto dal Lunedì al Venerdì dalle 8.00 alle 21.00
Orari di segreteria: dal Lunedì al Venerdì dalle 8.00 alle 20.00 previo appuntamento

A.S.D. Studio Powerhouse - via G. Menotti Serrati 64 - San Giuliano Milanese (MI)
asdstudiopowerhouse@yahoo.com - www.asdstudiopowerhouse.it

SEGUICI SU



Info e prenotazioni **346.75.71.177**



VIENI A TROVARCI!!

via G. Menotti Serrati 64 - San Giuliano Milanese (MI)
www.asdstudiopowerhouse.it
asdstudiopowerhouse@yahoo.com

RIAPERTURA IL 6 SETTEMBRE 2021

I PRINCIPI

L'obiettivo dell'attività sportiva per la salute, che si ispira al metodo Pilates, è quello di rendere le persone consapevoli di sé stesse, del proprio corpo e della propria mente e di aiutarle a raggiungere un sano e stabile equilibrio interiore ed esteriore. Il metodo, cercando di fondere i migliori aspetti delle discipline fisiche occidentali con quelli delle discipline spirituali orientali, permette sia di migliorare la propria postura e tonificare la muscolatura, sia raggiungere una forma più equilibrata e rilassare la mente.

Il metodo si basa su 6 principi fondamentali:

- ✓ **Concentrazione**
- ✓ **Controllo**
- ✓ **Forze del baricentro ed equilibrio**
- ✓ **Fluidità**
- ✓ **Precisione**
- ✓ **Respirazione**

Nell'esecuzione di ogni esercizio sono presenti tutti e sei gli elementi. Gradualmente, sotto la guida dell'insegnante, i principi vengono assimilati finché non diventano abituali.



CAMPI DI APPLICAZIONE

I campi d'applicazione del metodo riguardano il mantenimento del benessere fisico. Il metodo si rivolge indifferentemente a atleti, ballerini, sportivi, adolescenti, donne in gravidanza, donne post parto, persone anziane che vogliono ritrovare l'elasticità del corpo e la giovinezza della mente e persone che vogliono mantenersi in forma.

I GRANDI ATTREZZI

- ✓ Cadillac
- ✓ Wunda Chair
- ✓ Universal Reformer
- ✓ Big Barrel
- ✓ Springboard
- ✓ Pancafit



LE TIPOLOGIE DI CORSI

- ✓ **CORSI A CORPO LIBERO (MAT WORK):**
gruppi da 5 a 10 persone
- ✓ **LEZIONI CON ATTREZZI PILATES:**
individuali, duetti e semiprivati da 3 persone.



NOVITÀ

- ✓ **PANCAFIT INDIVIDUALE**
Riequilibra la postura agendo sulla globalità delle catene muscolari, restituisce libertà e benessere a tutto il corpo attraverso l'allungamento muscolare eseguito in postura corretta e senza permettere errati meccanismi compensativi.

GIORNI E ORARI DEI CORSI

	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10.30	✓ Ginnastica per la salute metodo Pilates			✓ Ginnastica per la salute metodo Pilates
12.50	✓ Cardiopilates (online)	✓ Ginnastica per la salute metodo Pilates		
18.00		✓ Ginnastica per la salute metodo Pilates (online)	✓ Ginnastica per la salute metodo Pilates (online)	
19.00	✓ Ginnastica per la salute metodo Pilates (online)		✓ Ginnastica per la salute metodo Pilates (online)	
20.00	✓ Coreopilates (online)			

✓ Corsi di gruppo (minimo 4 persone)

✓ Corsi collettivi (max 10 persone)