

Spett.  
CRAL Alenia Spazio Torino

All'att. Sig. Matteo Pugliese

Torino01/01/2015

Spett.,

La Pilates & Co. A .s.d. nasce nel 2011, come Associazione Sportiva Dilettantistica, riconosciuta dal Coni ed affiliata allo Csen, Centro Sportivo Educativo Nazionale.

E' costituito da un consiglio direttivo ed intorno allo Studio Pilates Fisiotekar ruotano collaboratori in grado di offrire le loro competenze e la loro serietà al fine del raggiungimento degli obiettivi degli stessi e degli utenti: il " benessere del corpo e della mente ".

Si colloca come centro di insegnamento del Pilates, è in grado di assicurare un insegnamento della disciplina a tutti i livelli ed un elevato standard qualitativo in tutti i servizi offerti.

**PILATES: A chi è rivolto?**

Il metodo Pilates è adatto pressoché a chiunque voglia fare qualcosa di buono per il proprio corpo.

- I ballerini lo apprezzano in modo particolare in quanto li aiuta a raggiungere la stabilizzazione e la centratura, ovvero ad incrementare la loro capacità di attingere la forza per i movimenti, dal centro del corpo.
- Gli sportivi in genere lo utilizzano volentieri come integrazione al proprio programma di allenamento.

Chi esercita una professione fisicamente impegnativa con il metodo Pilates può ridurre le tensioni e rilassarsi; a chi viceversa sta tanto seduto alla scrivania, il metodo offre esercizi compensatori della sedentarietà, di rilassamento e allungamento .

- Il metodo Pilates può essere praticato anche nel periodo pre e post-partum oppure, per rafforzare la muscolatura in età senile e in generale nella fasi in cui sono richiesti un rafforzamento muscolare e corporeo, per esempio dopo operazioni, lesioni o malattie.
- Il metodo Pilates è indicato soprattutto in senso preventivo, per portare il proprio corpo al maggior grado di forma, sciogliere le tensioni e correggere gli atteggiamenti posturali errati.

Molti utenti iniziano a praticare il Pilates con lo scopo di rafforzare il proprio corpo e migliorare la propria struttura fisica: quello che spesso non immaginano, è che la disciplina possa anche essere estremamente utile nel migliorare la propria gestione dello stress.

## Risultati nel Pilates

... "Dopo 10 lezioni ti sentirai meglio, dopo 20 lezioni apparirai meglio, dopo 30 lezioni avrai un corpo completamente nuovo"... – Joseph H. Pilates.

Il centro utilizza tecniche originali e principi del metodo Pilates con l'aiuto di elementi propiocettivi ed esperienziali di alcune tecniche di metodi Posturali molto efficaci.

Le lezioni di Pilates vengono svolte sia a livello individuale che di gruppo.

### Programmi in Mini gruppi a numero chiuso

Presso lo Studio Pilates Fisiotekar di Torino è possibile seguire delle lezioni di Pilates in minigruppo a corpo libero (denominato Pilates Matwork) con l'utilizzo di piccoli attrezzi (denominati Props)

### Programmi Personalizzati

Il nostro Centro offre l'opportunità di svolgere lezioni di Pilates individuali private attraverso la competenza e professionalità delle nostre insegnanti qualificati PPM per svolgere un lavoro personalizzato sulle esigenze del singolo individuo (ognuno di noi ha caratteristiche, disarmonie e/o patologie che lo differenziano da un altro), con l'utilizzo dei macchinari pilates, quali il Reformer Tower, ideato direttamente da J. Pilates. Un grande vantaggio dei programmi personalizzati, forse il più importante, è la possibilità di avere l'attenzione di un insegnante qualificato che vi controlla nei movimenti, nelle posture, e nelle attivazioni muscolari, cercando di introdurvi nelle dinamiche di anatomia esperienziale, modificandovi la postura, mostrandovi la respirazione ed i movimenti corretti ottimizzando e variando il programma, permettendovi in breve tempo di ottenere ottimi risultati, di forza, resistenza, elasticità e concentrazione. Tutto questo è volto al parziale e poi completo inserimento nelle lezioni di gruppo in sicurezza e professionalità.

La convenzione sarà valida per l'anno sportivo 2014-2015 e 2015-2016.

**E' previsto uno sconto del 10% per gli iscritti del CRAL da estendersi ai familiari stretti ( moglie/marito e figli ) su:**

- Pacchetto da 10 ingressi lezioni personal;
- Pacchetto da 10 e 20 ingressi lezioni matwork ( gruppo ).
- Pacchetto da 10 ingressi lezioni strap training.

I prezzi indicati nel volantino allegato si riferiscono all'anno sportivo

settembre 2014 luglio 2015

TESSERA ASSOCIATIVA ANNUALE € 35,00 / € 20,00

Si ringrazia per la cortese attenzione,

Auguriamo buon lavoro.

Pilates & co.a.s.d. - Via Pozzo Strada 25 -

10139 - Torino - 327 3792841 / 3273795433

[info@pilatesfisiotekar.it](mailto:info@pilatesfisiotekar.it)

[www.pilatesfisiotekar.it](http://www.pilatesfisiotekar.it)



**PILATES**  
FISIO TE KAR & CO.  
Associazione Sportiva Dilettantistica

*Stefano M. Pileri*  
**CRAL ALENIA SPAZIO TORINO**