



presciistica

Dal primo weekend di novembre (5-6) e fino al 17-18 dicembre, nelle giornate di venerdì pomeriggio e/o sabato , verranno proposte lezioni specifiche per la preparazione sciistica. Sempre utilizzando il metodo pilates e i suoi macchinari, in piccoli gruppi di 3 persone della durata di 1h e 30 min, si effettueranno esercizi mirati all'ottimizzazione del gesto atletico dello sci, sviluppando equilibrio e coordinazione. Inoltre sarà posta attenzione all'aumento del tono e della resistenza muscolare con lo scopo di prevenire gli infortuni che spesso sono dovuti alla saltuarietà dell'attività.

Gli esercizi proposti sono stati attentamente programmati e testati da Matteo Margiotta (istruttore certificato Stott pilates) in collaborazione con Gianluca Zucchini, maestro di sci e allenatore di 2°livello S.T.F (Scuola tecnici federali).

Per informazioni chiama lo Studio dalle 9 alle 13 al 051 6367615 o consulta il sito www.villapilates.it