

Corsi Pilates

Serata informativa «Istruttore Pilates Matwork».

Lunedì 19 ottobre alle 19.00.

Sede di Lugano.

Prenota subito il tuo posto allo 091 821 71 50.

Scopri la nostra offerta completa sul sito www.scuola-club.ch

A ciascuno il suo Pilates

Benessere - L'investimento nella salute della Scuola Club di Migros Ticino

/ 12.10.2020

Negli ultimi anni la salute ha scalato velocemente molte posizioni nella graduatoria delle priorità personali e collettive. Alla custodia di questo bene prezioso si dedicano tempo e risorse ma non sempre con gli effetti attesi. Da qui la ricerca di soluzioni in grado di rispondere alle tante e differenti domande di benessere.

Tra le proposte che per efficacia e accessibilità stanno suscitato maggior interesse c'è il Pilates, una disciplina sulla quale la Scuola Club di Migros Ticino investe da tempo in modo significativo. Le novità di quest'anno vedono il potenziamento del parco macchine e la diversificazione dell'offerta con il neonato percorso di Istruttore Pilates Matwork.

«Tutti possono beneficiare delle molteplici potenzialità del Pilates» ci racconta Stefania Crivellaro, formatrice alla Scuola Club: «Ogni movimento è pensato per alleggerire le articolazioni e sgravare la struttura portante a livello muscolo-scheletrico dalle sue peggiori nemiche: la gravità e la sedentarietà. I nostri corsi sono frequentati da persone diverse: dal manager alla ballerina, dallo sportivo d'élite a chi ha bisogno di proseguire i benefici ottenuti da fisioterapia e riabilitazione, altri ancora vogliono prevenire. Con il Pilates, anche chi non ha mai praticato alcuna attività riesce in poco tempo non solo a vedere il suo fisico comportarsi in modo nuovo, più armonico e reattivo, ma anche a sentirlo di più e questo produce grande soddisfazione».

Grazie ad un ampliato parco macchine aumentano in modo significativo le possibilità di accesso a questa disciplina. «Ci sono famiglie intere che frequentano i nostri corsi di Pilates!» conferma Stefania. «Abbiamo ridisegnato lo spazio e il tempo dedicato a questa disciplina così da garantire anche un corretto distanziamento sociale. Niente è stato lasciato al caso nell'organizzazione».

Le nuove Cadillac, attrezzature specifiche per la pratica degli esercizi, consentono di arricchire enormemente la gamma e dunque l'efficacia dell'azione. Inoltre, la loro particolare struttura permette di avvicinarsi al Pilates anche a persone che, per età o particolari condizioni fisiche, necessitano di lavorare da sedute. «Questo significa maggiore accessibilità» spiega Stefania Crivellaro: «Lo stesso macchinario può essere utilizzato sia per il recupero graduale di movimenti sia

per aumentare le performance, ad esempio nel caso di uno sportivo che vuole chiedere di più a sé stesso».

Alla Scuola Club è possibile frequentare anche il percorso formativo di Istruttore Pilates Matwork dedicato a professionisti del settore e a grandi appassionati di questa disciplina.

«La logica del Pilates» conclude Stefania Crivellaro «è semplice ma trasformativa: il dolore è la ruggine, il movimento è la cura. Il nostro obiettivo come Scuola Club è chiaro: garantire il più possibile a tutti la pratica di questa attività che ha ampiamente dimostrato di saper migliorare la qualità della nostra vita».