



NUBRA Medica

PILATES:

Il pilates è un tipo di ginnastica di tipo rieducativo, preventivo ed ipoteticamente riabilitativo, focalizzato sul controllo della postura e del baricentro, a sua volta necessario a guadagnare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. In questi esercizi una grande attenzione viene posta alla respirazione e alla qualità del movimento.



Scopo:

Lo scopo del corso di ginnastica basata sul metodo Pilates è aiutare chi la pratica ad acquisire consapevolezza del proprio corpo e dei propri movimenti, per prevenire o rimediare a squilibri posturali che protratti nel tempo possono portare all'instaurarsi di disfunzioni muscolo-scheletriche.

Si lavora, individualmente o in piccoli gruppi, sull'esecuzione di esercizi su tappetino a corpo libero o con l'ausilio di attrezzi.

A chi è rivolto?

I corsi sono aperti a tutti senza limiti di età.

Possono prendervi parte sia persone che desiderano modificare il proprio stile di vita perché troppo sedentario e sia persone che sono reduci da un infortunio.

Sotto consiglio medico, il pilates può far parte anche del percorso riabilitativo oltre che del percorso di mantenimento.

PER LA TUA SALUTE

AFFIDATI AI PROFESSIONISTI DI NUBRA MEDICA!