

COSA SERVE PER SEGUIRE I CORSI?

Elettrocardiogramma e Valutazione Fisiatrica
da svolgere nella nostra Struttura



La **Riabilitazione Metodo Pilates** potrà essere associata alle altre attività proposte dalla Palestra "**Salute&Benessere**".

Gli utenti possono iniziare i corsi di **Riabilitazione Metodo Pilates** senza aspettare l'inizio del mese in quanto si può diversificare la difficoltà dell'esercizio e imparare a gestire il proprio livello di preparazione.

Gvdr - Centro Fisioterapico Padovano

Via Gramsci 9, 35010 Mejaniga
di Cadoneghe (Padova)

Per informazioni o prenotazioni
recati nella **Palestra**
"**Salute&Benessere**" nel
Palazzo Bucintoro in piazza
Insurrezione o all'**Accoglienza**
(piano terra) del Gvdr in via
Gramsci 9

Contatti:

Tel: **0498874111 int. 1**
mail: **accoglienza@gvdr.it**

Orari:

dal **lunedì al venerdì**
dalle **9.00 alle 21.00**

Revisione: Novembre 2019

www.gvdr.it

RIABILITAZIONE METODO PILATES



© Canstock Photo Inc./4774344sean

www.gvdr.it

COS'E':

Il Pilates Metodo Classico è una disciplina di allenamento del corpo e della mente. Joseph Hubert Pilates, nato in Germania nel 1880, ideò ed elaborò il metodo che oggi è universalmente conosciuto con il nome di Pilates. Il segreto del Metodo sta nella sua completezza e impostazione, vengono combinate tecniche di respirazione, coordinazione, stretching e di tonificazione. A partire dal tronco (addome glutei e schiena) e attraverso esercizi eseguiti lentamente, con controllo e concentrazione il corpo assume una postura più corretta e naturale. Diversi esercizi ideati da Pilates lo rendono vario e adattabile a qualsiasi livello di preparazione fisica.

A CHI E' RIVOLTO:

- Persone che vogliono allenare il proprio corpo come attività fisica;
- Sportivi in fase di preparazione alla competizione in abbinata alla normale seduta di allenamento.
- Persone che desiderano continuare un mantenimento post fisioterapia.
- Persone con patologie croniche seguiti in modo "particolare" vista la possibilità di essere affiancati da fisioterapisti certificati istruttore di Power Pilates in modalità mini - personal (massimo 3 persone).



OBIETTIVO - RISULTATO

- Rafforza la muscolatura
- Migliora la resistenza fisica
- Rilassa le articolazioni
- Scioglie le tensioni
- Modella e rassoda
- Elimina lo stress e rivitalizza, donando una sensazione completa di benessere
- Previene il mal di schiena

MODALITA':

- Mini-Personal (3 persone):
1 ora di attività motoria
30 Euro a seduta-pacchetti da 6 sedute
- Gruppo (10 persone per gruppo)
1 ora di attività motoria/1 o 2 volte a settimana
10 euro a seduta- pacchetti da 12 sedute