



BUILD ON YOUR BODY



Lontano dal caos cittadino, tra l'Eur e il mare di Ostia nasce l'ASD PilatesLab, un oasi di pace per rigenerarsi con l'originale Metodo Pilates.

Lo Staff tecnico è formato da insegnanti certificati in scuole internazionali con consolidata esperienza didattica.

La responsabile dei corsi, Francesca Scagliola, da anni si dedica con passione alla diffusione e pratica della disciplina.

Lo studio, esclusivo e riservato, dispone di una sala "Matwork" per l'importante lavoro a corpo libero e una sala "Equipment" per il lavoro sulle grandi macchine prodotte su disegni originali di Joseph Pilates.

Lezioni individuali, in coppia, triplete e piccoli gruppi (massimo 7 persone).

- PILATES PER GOLFISTI
- PILATES PER BAMBINI E ADOLESCENTI
- PILATES IN GRAVIDANZA
- ALLENAMENTO FUNZIONALE
- YOGA

Le aree di intervento del Pilates

- Respirazione
- Posizionamento Pelvico
- Posizionamento Toracico
- Stabilizzazione e mobilizzazione scapolare
- Posizionamento craniale e cervicale
- Riduzione del mal di schiena
- Miglioramento della postura e allineamento della colonna vertebrale
- Aumento tono e resistenza muscolare
- Sviluppo dell'equilibrio e coordinazione
- Incremento della forza del centro (Powerhouse)
- Consapevolezza del corpo
- Miglioramento della performance atletica
- Prevenzione infortuni

I benefici dello Yoga

Nasce in India come disciplina in grado di coinvolgere sia il corpo che lo spirito.

La sua occidentalizzazione ha certamente contribuito a porre maggiormente in luce i suoi benefici dal punto di vista fisico, tralasciando, almeno in parte, quegli aspetti legati maggiormente alla vita interiore di ciascuno di noi.

La pratica delle asana, le posizioni dello yoga, non può però prescindere dall'agire in maniera benefica sia sul corpo che sulla mente.

Lo yoga può essere praticato a tutte le età.

Posturale

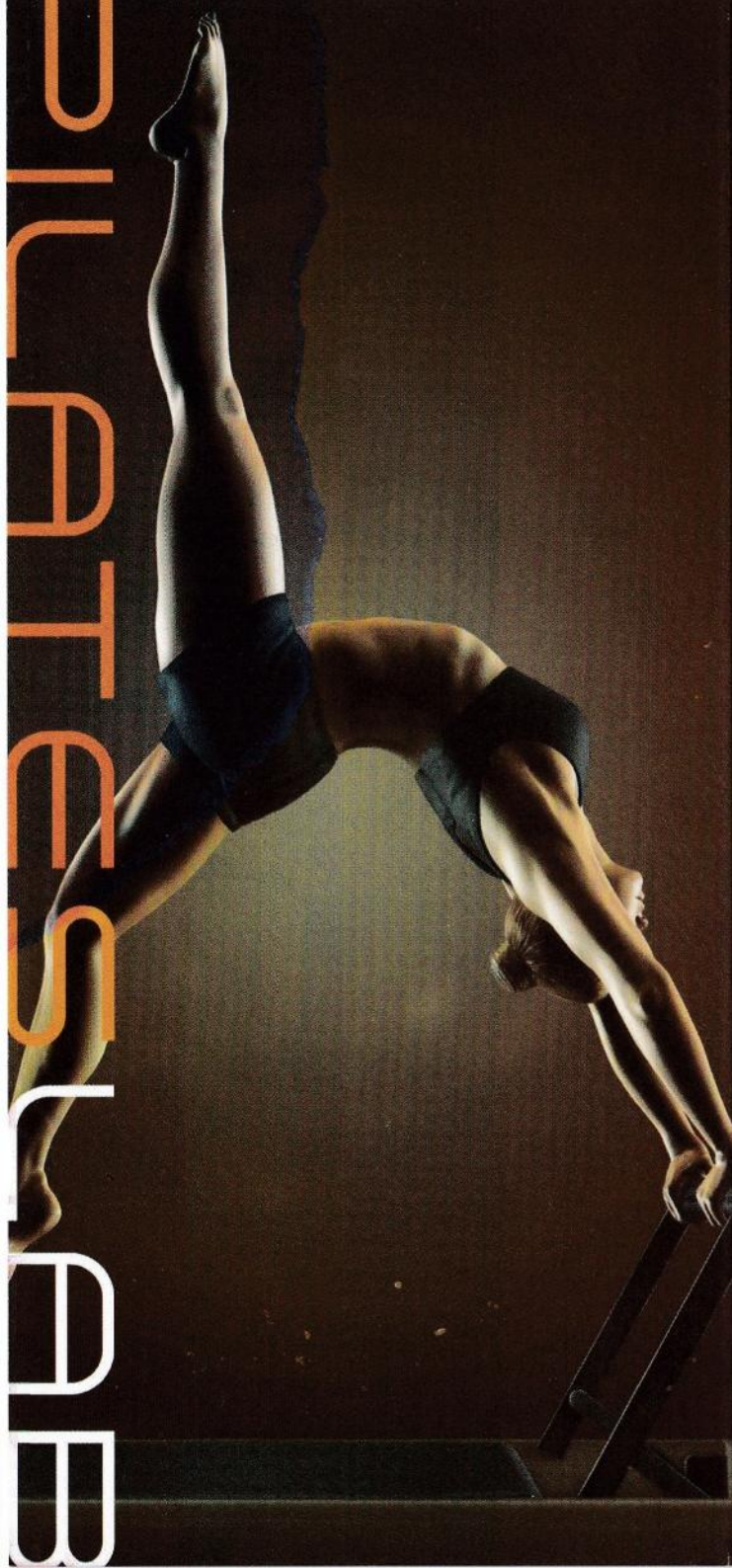
La ginnastica posturale è un tipo di ginnastica rivolta sia a coloro che presentano dolori e disturbi alla colonna vertebrale, spesso affetta da problematiche causate da una postura scorretta assunta durante il corso della giornata, che a scopo preventivo, al fine di prevenire l'insorgenza di eventuali dolori e fastidi a spalle e schiena.

Normalmente le posizioni scorrette che assumiamo durante la giornata portano ad accusare dolori al collo e alle spalle, le quali appaiono peraltro spesso incurvate verso l'interno.

La ginnastica posturale insegna a riconoscere gli atteggiamenti scorretti e a correggerli agendo sulle zone del corpo rigide e/o dolorose.

PILATES

POSTURALE YOGA



PI
L
A
T
E
S
L
A
B

A.S.D.
PILATESLAB
BUILD ON YOUR BODY

Via Dobbiaco 56/58, 00124
Infernetto - Roma

tel. 06 50911896

mobile. 349 5309536

mail. pilateslab1@gmail.com



www.pilateslab.fitness



A.S.D.
PILATESLAB
BUILD ON YOUR BODY

*" Il benessere fisico è il primo requisito
per la felicità "*

J.H. Pilates

PILATES
YOGA
GINNASTICA POSTURALE