

Matwork

Matwork è un programma di esercizi a corpo libero che si concentra sui muscoli più profondi, ossia quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e forniscono supporto alla colonna vertebrale.

Nel Matwork vengono utilizzati

piccoli attrezzi:

fitness circle, foam roller, stability ball, bande elastiche, toning ball...

per incrementare la consapevolezza

del corpo e per sfidare

equilibrio e coordinazione.

BENEFICI:

Ventre piatto

Muscoli tonici

Fisico forte

Postura corretta

Minigruppi con Reformer e Cadillac

Il Reformer è un macchinario creato da Joseph Pilates per riabilitare i soldati infortunati nel primo dopoguerra; lavora su un sistema di molle e cinghie che creano resistenza sul corpo e aiutano a tonificare tutta la muscolatura. Nella sua progressione dal livello base a quello avanzato, l'allenamento sul Reformer è ideale per chi vuole mantenersi in forma senza rischi, e fornisce un valido sostegno agli appassionati di sport, qualunque sia l'attività praticata.

BENEFICI:

+Resistenza muscolare

+Elasticità

+Allungamento

- Mal di schiena

- Peso

E' consigliato anche alle donne in gravidanza