The Core - Studio Pilates di Daniela Calamati

LEZIONI INDIVIDUALI DI PILATES

Daniela Calamati è diplomata Isef e ha oltre 30 anni di esperienza professionale, dalla danza classica al fitness, ora racchiusi nello studio The Core, in cui vengono applicati fedelmente i principi del Pilates Classico. Da sempre la sua filosofia di allenamento del corpo è fondata sulla convinzione che nessun obiettivo si possa raggiungere al di fuori di una reale ed efficace "qualità del movimento". Daniela è certificata Power Pilates New York. Filo conduttore della tecnica sono i cosiddetti 6 Principi di base: concentrazione, controllo, baricentro, fluidità del movimento, precisione, respirazione. Questi principi permettono il raggiungimento dell'obiettivo che J. H. Pilates si era posto ossia la completa coordinazione/connessione di corpo, mente e spirito.

I BENEFICI SONO MOLTEPLICI

migliora la capacità respiratoria; migliora la forza e la resistenza muscolare; migliora la mobilità articolare; rinforza la muscolatura addominale; migliora la postura e porta un corretto allineamento corporeo; migliora lo stile di vita; allevia i problemi legati allo stress diminuendo tensione e stanchezza.

Le lezioni sono individuali e prevedono sequenze di esercizi eseguiti sia a corpo libero che con l'utilizzo delle macchine e attrezzi creati da J. Pilates.

PER INFORMAZIONI
347 6437440
thecorestudiopilates@gmail.com
www.thecorestudiopilates.it

Ginnastica Dolce

Attività rivolta in particolar modo a persone della terza età.
La ginnastica dolce prevede esercizi total body semplici che vengono svolti a corpo libero e, a volte, prevede l'uso di attrezzi come elastici, bastoni e piccoli pesi. L'obiettivo è quello di aiutare a mantenere in forma il corpo in modo facile e rafforzare la muscolatura senza, però, sottoporre l'apparato scheletrico ad allenamenti intensivi.

Inizio lezioni: 01/09/2026 – Fine lezioni: 31/05/2027

ORARI

LUNEDÌ E GIOVEDÌ	08.00/08.55
MARTEDÌ E VENERDÌ	07.30/08.25 - 08.30/09.25 - 09.30/10.25
MERCOLEDÌ	09.00/09.55 - 10.00/10.55

ABBONAMENTO
2 MESI

1 VOLTA ALLA SETTIMANA	**55,00€**
2 VOLTE ALLA SETTIMANA	**90,00€**
3 VOLTE ALLA SETTIMANA	**115,00€**

ISCRIZIONE ANNUA **35,00€**

Al momento dell'iscrizione è richiesto il **CERTIFICATO DI IDONEITÀ ALLA PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVA DI TIPO NON AGONISTICO.**

INFORMAZIONI UTILI → P. 55