

REFORMER e BODY FLY (AMACA)

Sono metodi del pilates che aiutano a prendere conoscenza e coscienza del proprio corpo, ai movimenti e ai benefici mentali e fisici che ne derivano.

La filosofia è quella di aiutare le persone a conoscere ed amare il movimento, acquisendo il controllo del proprio corpo e delle sue potenzialità.



Il metodo Pilates sviluppa il corpo uniformemente, corregge la postura, ripristina la vitalità, rinvigorisce la mente ed eleva lo spirito.

Joseph H. Pilates

LE MACCHINE:

IL REFORMER

Il reformer è l'attrezzo più emblematico del metodo pilates.

Si tratta di una struttura a carrello mobile, simile ad un letto, con delle molle di resistenza, impugnature e posa spalle che garantisce un movimento preciso e controllato, grazie al quale tutta la muscolatura rimane sempre attiva e permette un miglioramento fin dall'inizio del sistema neuromuscolare.



CHAIR E SPINE CORRECTOR

Queste due macchine sono adatte sia ai principianti che al recupero post infortunio sia per gli atleti per il miglioramento della prestazione sportiva come corsa, calcio e sci. Servono inoltre per decomprimere e allungare la colonna vertebrale.



BODY FLY

Un allenamento pilates in sospensione grazie all'utilizzo di un'amaca realizzata con il tessuto dei paracadute. Permette una vasta gamma di esercizi da fare in piedi, a terra e in sospensione e di raggiungere la posizione in inversione portando sollievo alla colonna vertebrale. Si sviluppa forza, flessibilità, coordinazione e migliora la circolazione sanguigna e linfatica.



TOTAL BODY AEREO

Un programma funzionale di condizionamento muscolare total body in sospensione che utilizza la versatilità dell'amaca per incrementare il reclutamento del core, l'elasticità muscolare e la flessibilità.



REGOLAMENTO PER ACCEDERE ALLE LEZIONI:

Si accede alle lezioni prenotandole tramite App che verrà comunicata al momento dell'iscrizione. In caso di impossibilità nel presentarsi alla lezione prenotata, bisogna disdire sempre tramite App entro le 12 ore antecedenti all'appuntamento o previa comunicazione in segreteria. In caso di mancata disdetta verrà scalata ugualmente la lezione dal pacchetto acquistato. Si chiede ai clienti di arrivare puntuali alle lezioni. La lezione dura 50' e si richiede di indossare calzini antiscivolo. Ad ogni fine lezione il cliente dovrà igienizzare i macchinari e gli attrezzi utilizzati nel rispetto delle norme di igiene.



In dieci sedute sentirai la differenza; in venti vedrete la differenza e in trenta avrete un corpo completamente nuovo.

Joseph H. Pilates



Contatti:

0444-750931 - WhatsApp 393-8828278

Istruttrice Marzia Meneghetti cell: 351-3063653

Via Montegrappa, 26b - S.P Bassano - Vicenza (marosticana)
36066 Sandrigo (VI)

cieloblufitness.it

✉ info@cieloblufitness.it

📷 cielo_blu_official

📌 Cielo Blu



PILATES REFORMER
PILATES AEREO
TOTAL BODY AEREO

—
L'ARTE DI COORDINARE
CORPO, MENTE E SPIRITO.

