



**39° ANNO ACCADEMICO 2024-2025**

## **PILATES**

Il "PILATES" ha svariati effetti benefici:

- miglioramento della postura
- riduzione del mal di schiena e del dolore cervicale
- miglioramento della respirazione
- aumento della mobilità e dell'elasticità
- riduzione dello stress
- aumento del tono muscolare
- sviluppo della capacità di equilibrio

Vengono eseguiti esercizi a corpo libero e/o con piccoli attrezzi sia in posizione ortostatica che clinostatica.

In caso di necessità, gli esercizi possono essere svolti anche da seduti.

Le sedute avranno la durata di 1 ora (come da calendario predisposto) e si terranno:

- **MERCOLEDI'** dalle ore 11,30 alle ore 12,30 (Docente: Marco Tarsi) a partire dal 16 ottobre
- **GIOVEDI'** dalle ore 18,30 alle ore 19,30 (Docente: Emily Sofia Petracci) a partire dal 7 novembre

Al momento dell'iscrizione sarà possibile scegliere se frequentare uno o più corsi (a seconda della disponibilità dei posti) versando la quota annuale corrispondente per ciascun gruppo.

**Materiale occorrente:**

tappetino, telo/asciugamano, calzini preferibilmente antiscivolo



**39° ANNO ACCADEMICO 2024-2025**

**Disciplina: PILATES**

**MERCOLEDI'**

**dalle ore 11,30 alle ore 12,30**

**Docente: Marco TARSI**

<b>CALENDARIO DELLE LEZIONI</b>	
16 ottobre	
23 ottobre	
30 ottobre	
6 novembre	
13 novembre	
20 novembre	
27 novembre	
4 dicembre	
11 dicembre	
18 dicembre	
<b>Dal 23 dicembre al 6 gennaio</b>	<b>Vacanze di NATALE</b>
8 gennaio	
15 gennaio	
22 gennaio	
29 gennaio	
5 febbraio	
12 febbraio	
19 febbraio	
26 febbraio	
5 marzo	
12 marzo	
19 marzo	
26 marzo	
2 aprile	
9 aprile	
16 aprile	
<b>23 aprile</b>	<b>Vacanza di PASQUA</b>
30 aprile	
7 maggio	
14 maggio	
21 maggio	
28 maggio	



## 39° ANNO ACCADEMICO 2024-2025

Disciplina: PILATES

GIOVEDI'

dalle ore 18,30 alle ore 19,30

Docente: Emily Sofia PETRACCI

<b>CALENDARIO DELLE LEZIONI</b>	
7 novembre	
14 novembre	
21 novembre	
28 novembre	
5 dicembre	
12 dicembre	
19 dicembre	
<b>Dal 23 dicembre al 6 gennaio</b>	<b>Vacanze di NATALE</b>
9 gennaio	
16 gennaio	
23 gennaio	
30 gennaio	
6 febbraio	
13 febbraio	
20 febbraio	
<b>27 febbraio</b>	<b>Vacanza di CARNEVALE</b>
6 marzo	
13 marzo	
20 marzo	
27 marzo	
3 aprile	
10 aprile	
<b>18 aprile / 2 maggio</b>	<b>Vacanza di PASQUA e Festività</b>
8 maggio	
15 maggio	
22 maggio	
29 maggio	