

# PILATES

## Il metodo

Il metodo Pilates è un **metodo di allenamento** sviluppato agli inizi del 1900 da Joseph Pilates.

È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. È anche coordinamento fisico e mentale.

I principi del Metodo Pilates sono la **CONCENTRAZIONE** nell'eseguire gli esercizi, il **CONTROLLO** del movimento specifico, ma anche della postura, della posizione della testa, degli arti, del bacino e perfino delle dita dei piedi, la

**STABILIZZAZIONE DEL BARICENTRO** attraverso un lavoro ed esercizi particolari nella regione addominale, lombare e dorsale, la **FLUIDITA' DEI MOVIMENTI** per ottenere "armonia", la **PRECISIONE** dell'esecuzione dei movimenti per migliorare il bilanciamento del tono muscolare e la **RESPIRAZIONE** coordinata con i movimenti, fluida e completa (da [www.benessere.com](http://www.benessere.com)).



# STRETCHING

## Il metodo

Lo stretching – letteralmente l'“allungarsi” – è una forma di attività fisica finalizzata all'estensibilità muscolare che può essere praticata come una ginnastica o come una tecnica di riscaldamento o allenamento. Adatta per tutte le età e per entrambi i sessi, praticabile ovunque e in qualunque condizione fisica, ha un effetto benefico sul sistema nervoso, sul sistema cardiovascolare e su quelli muscolare e articolare. La semplicità dell'esecuzione e la sua adattabilità alle differenze individuali di tensione muscolare e di flessibilità, tuttavia, la rendono utile per tutti coloro che vogliono semplicemente ridurre il grado di stress, riequilibrando le naturali tensioni psico-fisiche o per mantenere la propria condizione fisica. Dovranno assicurarsi di eseguire gli esercizi di allungamento in modo corretto, di praticarlo con una certa regolarità e di non forzare i limiti imposti dalle proprie condizioni fisiche (da [www.benessere.com](http://www.benessere.com)).



## L'associazione sportiva e l'insegnante

La **POLISPORTIVA PAOLO POGGI AICS** fu fondata 40 anni fa per fare sport e da allora l'offerta sportiva è cresciuta di pari passo con le esigenze della cittadinanza. Nel corso degli anni ha ampliato sempre più la sua offerta e si è affacciata al mondo della cultura e del sociale. Negli anni l'impegno costante per il territorio si è realizzato tramite sinergie con l'amministrazione comunale e con le altre realtà sportive cittadine, in un **confronto pluralista e costruttivo**, che ha favorito la crescita dei partecipanti, ma soprattutto ha permesso la diversificazione delle proposte alla collettività.

La polisportiva Paolo Poggi AICS si rivolge ai propri soci e a tutti coloro che sono interessati a farne parte nel rispetto di questi valori: **il volontariato attivo e concreto, la diversificazione delle attività offerte grazie all'ascolto** e alla lettura dei bisogni della collettività, **l'impegno costante e capillare sul territorio, il rigore nella gestione economica ed il reinvestimento degli utili**. Negli anni ha ampliato e diversificato gli interventi strutturali ed organizzativi portando un numero sempre maggiore di persone ad avviarsi allo sport e a trovare una risposta concreta alle proprie necessità.



**La concretezza**, che ha caratterizzato l'organizzazione dalla nascita ai giorni nostri, ha consentito il conseguimento di risultati tangibili e visibili a tutti, a riprova di un **modus operandi che privilegia i fatti rispetto alle parole**. Il **pluralismo partecipativo** garantisce il reciproco sostegno e la costante collaborazione. Questo spirito di cooperazione stimola la riflessione e il miglioramento, condizioni fondamentali per affrontare con serenità gli impegni futuri.

**BARBARA AMADORI** è insegnante diplomata ISEF con esperienza pluriennale nei vari campi dell'attività motoria. Ha seguito corsi di aggiornamento specifici nell'ambito della Ginnastica. Dal 1998 collabora con la polisportiva Paolo Poggi della quale condivide i principi e i valori. Insegna Ginnastica Dolce e Total Body nelle palestre del territorio. È istruttrice di Stretching e di Ginnastica metodo Pilates presso il Centro Tonelli e la caratterizzano una grande professionalità e competenza.

**Dove/quando:** Palestra Fantini e Sala Polivalente Centro Tonelli

Per info su giorni e orari dei vari corsi consultare il programma annuale

**Contatti:** Segreteria Poggi 334 309 0366 [poggiaics@libero.it](mailto:poggiaics@libero.it)