

3. 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

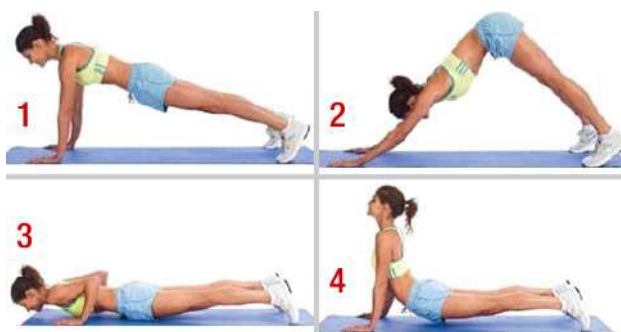
STABILIZZAZIONE DEL BARICENTRO attraverso un lavoro ed esercizi particolari nella regione addominale, lombare e dorsale, la **FLUIDITA' DEI MOVIMENTI** per ottenere "armonia", la **PRECISIONE** dell'esecuzione dei movimenti per migliorare il bilanciamento del tono muscolare e la **RESPIRAZIONE** coordinata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



4. 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).



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.

LAURA DEL MORO è istruttrice di Nuoto, Ginnastica in acqua e Fitness dal 2000 con la polisportiva Paolo Poggi della quale condivide i principi e i valori. Insegna Stretching e Pilates presso il Centro Tonelli dal 2008 con grande professionalità e competenza.



Dove/quando

- Sala Polivalente Centro Tonelli
- il martedì e il venerdì 18.20-19.10 e 20.00-20.50 Pilates
- il martedì dalle 19.10 alle 20.00 Stretching

Contatti

- Segreteria Poggi 334 30 90 366
- poggiaics@libero.it