

PILATES MATWORK

“Poco movimento ben programmato ed eseguito con precisione in una sequenza bilanciata ha lo stesso valore di ore di contorsioni forzate e fatte in modo approssimativo”

Joseph H. Pilates

Il Metodo Pilates è una ginnastica posturale che mira a migliorare l'estetica corporea e la stabilità. Combina movimento di qualità con respirazione ottimale per il benessere completo.



Benefici del Metodo Pilates

MIGLIORAMENTO POSTURALE

Il Pilates corregge gli squilibri muscolari e migliora l'allineamento del corpo.

TONIFICAZIONE MUSCOLARE

Gli esercizi rafforzano i muscoli profondi, creando un corpo tonico e snello.

CIRCOLAZIONE MIGLIORATA

Il Pilates stimola il ritorno venoso, migliorando la circolazione sanguigna.

PERFORMANCE SPORTIVA

La pratica regolare aumenta la flessibilità e la forza, migliorando le prestazioni atletiche.

Struttura delle lezioni



Benefici per Corpo e Mente

FISICO

- Miglioramento postura
- Rafforzamento del core
- Tonificazione muscolare
- Migliore coordinazione
- Aumento della forza

MENTALE

- Riduzione dello stress
- Miglioramento della concentrazione
- Miglioramento dell'umore
- Maggior equilibrio emotivo
- Maggior fiducia in sé stessi

Equipaggiamento Consigliato



ABBIGLIAMENTO

- Abbigliamento comodo
- Bottiglietta d'acqua



ATTREZZI

- Tappetino (obbligatorio)
- Calze antiscivolo
- Asciugamano



ACCESSORI OPZIONALI

- Orologio fitness o cardiofrequenzimetro

Accessibilità del Pilates Matwork

PER TUTTE LE ETÀ

Il Pilates è adatto a persone di ogni età, dai giovani agli anziani.

ADATTABILE

Gli esercizi possono essere modificati per adattarsi a diverse condizioni fisiche.

Lezioni a numero chiuso per garantire un'esperienza personalizzata e sicura.

PROGRESSIVO

Il metodo permette una crescita graduale, rispettando i limiti individuali.

Abbonamenti

Iscrizione stagione sportiva

1 LEZIONE

12 LEZIONI

LEZIONE DI PROVA

(da stornare dal costo dell'abbonamento)

Certificato medico per attività sportiva NON agonistica obbligatorio.
Porta il tuo tappetino personale.

Pagamenti

La quota dovrà essere corrisposta secondo le seguenti modalità:

- Contanti
- Bonifico bancario con valuta entro e non oltre la scadenza indicata dall'istruttore su C/C Intesa San Paolo intestato a LAURA CAPUTO – IT26S0306933082100000009217
Si prega di inviare ricevuta di avvenuto pagamento via whatsapp al numero 3662721537
- Satispay al numero +39 3662721537

La mancata corresponsione di quanto dovuto entro i termini indicati dall'istruttore comporta l'immediata esclusione al corso senza alcun preavviso.

Calendario 2026/2027

Inizio corsi

Lunedì 14 settembre 2026

Fine corsi

Lunedì 31 maggio 2027

PADERNO DUGNANO

Palestrina scuola media Allende - Largo Gino Strada, 5

Martedì

- 17.30
- 18.30

Giovedì

- 12.30
- 17.30
- 18.30



LAURA CAPUTO

TRAININGYOU

LAURA CAPUTO

Istruttore Matwork Pilates – Istituto PILATES®

Istruttore Ginnastica Posturale® – Metodo Scientifico

Tecnico del Pavimento Pelvico

Operatore Ginnastica Miofasciale

LAURACAPUTO.IT / +39 334 7306780 / info@lauracaputo.it

