

“PILATES PER TUTTI”

REFERENTE DEL PROGETTO: Dott.ssa Barbara Persi cell. 3891266570

DESTINATARI

Soggetti sedentari e non di età compresa tra 16 e 80 anni.

SEDE DI SVOLGIMENTO

Palestra 51 per Cento Danza Pontassieve.

CONTENUTI DEL PROGETTO

Il pilates per tutti è un approccio alla disciplina del pilates che seguendo i principi tradizionali di J. Pilates, ben si adatta a tutte le età e diversità di soggetti. Il metodo Pilates si basa sulla stretta connessione tra mente, corpo e movimento; è una ginnastica posturale che mira ad aumentare la coscienza corporea, la flessibilità e la forza attraverso esercizi di allungamento, stabilizzazione e tonificazione. Durante l'intero periodo di svolgimento sono previste sedute di allenamento di Pilates matwork puro ed altre che prevedono invece il supporto e l'utilizzo di piccoli attrezzi (ring, elastiband, softball, roller).

OBIETTIVI SPECIFICI

- Migliorare la flessibilità.
- Aumentare la forza.
- Aumentare la concentrazione.
- Aumentare la capacità respiratoria.
- Migliorare il tono muscolare.
- Migliorare la postura.

TEMPISTICA DEL PROGETTO

Gli incontri previsti avranno cadenza bi-settimanale della durata di un'ora ciascuno.

COSTI

Ogni partecipante dovrà essere regolarmente tesserato all'Associazione "La Valigia delle Idee" per l'anno in corso; il costo mensile del progetto è di 35 euro per i soggetti che partecipano 2 volte a settimana; vi è inoltre la possibilità di partecipare al progetto con una tessera a ingressi al costo di 25 euro ogni 5 incontri, della validità di 2 mesi.

ESITI ATTESI E LORO MISURABILITA'

Gli esiti attesi da tale progetto sono sicuramente il raggiungimento di tutti gli obiettivi specifici elencati da parte di ogni soggetto partecipante; saranno verificati attraverso l'osservazione durante i singoli incontri e attraverso l'iscrizione dei partecipanti ai cicli successivi.