



## CORSO DI MAT-PILATES

corso ONLINE di 14 LEZIONI

7 ottobre 2020 – 27 gennaio 2021

in due fasce orarie: ore 18.10 e ore 19.10

MAT WORK PILATES è un metodo di ginnastica posturale e di rinforzamento corporeo ideato e messo a punto a metà del secolo scorso dal suo inventore Joseph Hubertus Pilates. Il frutto delle sue intuizioni ha creato una sequenza di esercizi bilanciata e si riferisce alla sezione di lavoro a corpo libero o con piccoli attrezzi che si è ampliata e migliorata secondo le scoperte sull'anatomia e la biomeccanica moderne. La didattica attuale li seleziona e li propone per gradi di difficoltà.

### IL DOCENTE

Le lezioni saranno tenute da **Paolo Petrò**. L'insegnante approda al metodo **Contrology Pilates** nel 2004 che pratica a corpo libero e con varie attrezzature. Trait d'union tra le antiche discipline orientali e i moderni principi di allenamento, dopo esperienze nel Fitness, Kayak, Thai-Boxe, Movimento Teatrale, Do-in, Qi Gong e Yoga. Studia e si forma in Italia e all'estero con diverse Scuole e Insegnanti e si aggiorna regolarmente.

Conduce una Scuola di Shiatsu-Do, Thai Boran e Do-In a Milano e collabora con palestre, aziende e università. Autore di "Anicha" ed. Colibrì, appena può viaggia per conoscere.

### ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

Si pratica su un tappetino con abiti leggeri: tuta, leggings, t-shirt, con calze antiscivolo o a piedi nudi. Nel corso delle lezioni l'insegnante consiglierà semplici attrezzi da utilizzare durante le lezioni.

### DATE DEL CORSO:

7 -14 - 21 - 28 ottobre, 4 - 11 - 18 - 25 novembre, 2 - 9 - 16 dicembre 2020  
13 - 20 - 27 gennaio 2021

### COSTI DI PARTECIPAZIONE

Soci ordinari CRAL: € 60

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 70

Dipendenti del Politecnico di Milano, NON soci CRAL: € 70

Esterni: € 80

### PIATTAFORMA ONLINE UTILIZZATA

ZOOM MEETING è la piattaforma già testata positivamente per altri corsi CRAL. È possibile scaricare l'applicazione gratuita al seguente indirizzo <https://zoom.us/meetings> o tramite il link che vi verrà fornito direttamente dall'insegnante lo stesso giorno della lezione. È possibile accedere alla lezione senza doversi iscrivere alla piattaforma. ZOOM funziona su Windows, Mac e Smartphone Android e I-phone. Non è prevista la registrazione delle lezioni.

## CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

### **CERTIFICATO MEDICO**

Per la frequenza del corso è richiesto il possesso di un certificato medico per la pratica sportiva non agonistica che deve essere inviato tramite e-mail al momento dell'iscrizione.

### **MODALITA' DI ADESIONE**

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail ad [annamaria.roverselli@polimi.it](mailto:annamaria.roverselli@polimi.it) entro **venerdì 18 settembre** indicando il proprio status rispetto al CRAL, la fascia oraria preferita e il possesso del certificato medico valido.

I posti disponibili sono 12 per ciascuna fascia oraria; in caso di richieste di iscrizioni eccedenti sarà data priorità ai Soci CRAL del Politecnico di Milano.

### **SALDO QUOTE**

Le quote di partecipazione saranno versate tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito soltanto al momento dell'attivazione del corso). Il mancato collegamento alla piattaforma per qualsiasi motivo non implica il rimborso della quota di partecipazione.

Organizzazione a cura di Annamaria Roverselli

[annamaria.roverselli@polimi.it](mailto:annamaria.roverselli@polimi.it)

**Attività realizzata con il contributo del Politecnico di Milano**