

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO



## 16 lezioni di PILATES MATWORK

ogni **MERCOLEDI'**

a partire dal **27 settembre 2023**

dalle **12:20 alle 13:15**

**Centro sportivo GIURIATI**

**PILATES MATWORK** 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, Doin, 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.

Verranno utilizzate la softball da Pilates e la fascia elastica, anche reperibili in palestra.



### **SEDE DEL CORSO:**

Le lezioni si terranno presso la sala "Arena" del **Centro sportivo Giurati**. Per potersi iscrivere è necessario essere in possesso di un **abbonamento BASIC** (al costo di 25 euro; ha validità annuale, comprende il tesserino magnetico per accedere alla struttura, l'assicurazione e – **solo per il Personale del Politecnico** – la possibilità di effettuare gratuitamente presso il Giurati la visita medica per la pratica sportiva non agonistica). Info e prenotazione visite\*: <https://www.sport.polimi.it>

### **DATE DEL CORSO:**

27 settembre; 4-11-18-25 ottobre; 8-15-22-29- novembre; 6-13 dicembre; 10-17-24-31 gennaio; 7 febbraio 2024.

### **MODALITA' DI ADESIONE:**

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a **domenica.fiorentino@polimi.it** - a partire da lunedì 10 luglio ore 9:30 (ed entro lunedì 17 luglio 2023) - indicando il proprio status rispetto al CRAL. Per la frequenza è **obbligatorio il possesso del certificato medico** per la pratica sportiva non agonistica in corso di validità. I posti disponibili sono 15, in caso di richieste di iscrizioni eccedenti i posti disponibili sarà data priorità ai Soci CRAL del Politecnico di Milano.

Il Corso verrà attivato con un minimo di 12 partecipanti.

\*Le visite mediche sportive sono interamente gestite da Sport Polimi; è cura di ogni partecipante prenotare la visita e dotarsi del certificato in tempo utile per la frequenza del corso.



### **QUOTE DI PARTECIPAZIONE:**

Soci ordinari CRAL: € 75

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 85

Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 85

Esterni: € 100

### **SALDO QUOTE:**

Le quote di partecipazione saranno versate tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito soltanto al momento dell'attivazione del Corso). In caso di rinuncia le quote versate non potranno essere rimborsate se non per comprovati motivi di salute.

Organizzazione a cura di

Dominique Fiorentino e Giusy Colombo