



BODY CONDITIONING is in charge of 67-year-old Joseph Pilates (right) who claims to be a direct descendant of Pontius Pilate. Here, with the aid of two metal headrests which he made himself, he shows Betty Ann Logue and Estelle Nadell how to do deep knee bends with straight spines and without upsetting the balance of the sandbags.

CORSO DI MAT-PILATES

sede CRAL Bovisa – via La Masa 34

OGNI VENERDI' DAL 4 OTTOBRE AL 13 DICEMBRE 2019
in pausa pranzo

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

Gli incontri saranno condotti 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.

LA SEDE DEL CORSO, ABBIGLIAMENTO, ATTREZZATURA

Il corso verrà effettuato presso la sede del CRAL in Campus Bovisa – Edificio B11, via La Masa 34. Sono a disposizione dei materassini (portare un telo di spugna per coprirli durante l'uso). Si pratica con abiti leggeri: tuta, leggins, t-shirt, con calze antiscivolo. Nel corso delle lezioni l'insegnante consiglierà semplici attrezzi da utilizzare durante le lezioni.

DATE DEL CORSO:

4, 11, 18, 25 ottobre, 8, 15, 22, 29 novembre, 6, 13 dicembre 2019.

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

COSTI DI PARTECIPAZIONE

Soci ordinari CRAL: € 60

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 75

Personale docente, tecnico ed amministrativo del Politecnico di Milano, NON socio CRAL: € 75

Esterni: € 85

Per la frequenza del corso è richiesto il possesso di un **certificato medico per la pratica sportiva non agonistica** che deve essere inviato al momento dell'iscrizione tramite email, pena la non ammissione. Il certificato originale dovrà essere mostrato durante la prima lezione.

MODALITA' DI ADESIONE

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via email ad annamaria.roverselli@polimi.it entro **lunedì 16 settembre 2019**. L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 12 partecipanti. I posti disponibili sono 16; in caso di richieste di iscrizione eccedenti sarà data priorità ai Soci Cral.

SALDO QUOTE

Preferibilmente tramite bonifico sul conto corrente del Cral (IBAN fornito a richiesta), oppure in contanti giovedì **26 settembre** dalle 13:00 alle 14:00 presso la sede Cral di Bovisa.

Organizzazione a cura di Annamaria Roverselli
annamaria.roverselli@polimi.it

Attività realizzata con il contributo del Politecnico di Milano