CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

CORSO DI PILATES MATWORK

15 lezioni ONLINE
Il MERCOLEDI' a partire dal 23 febbraio 2022
in due fasce orarie: ore 18.15 e ore 19.15

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, leggins, t-shirt, con calze antiscivolo o a piedi nudi. Ogni partecipante dovrà essere munito di una "soft ball" per il Pilates (misura M) e di una banda elastica media o leggera.

DATE DEL CORSO:
23 febbraio; 2-9-16-23-30 marzo; 6-13-27 aprile; 4-11-18-25 maggio; 1-8 giugno 2022.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE
Soci ordinari CRAL: € 60
Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 70
Dipendenti del Politecnico di Milano ma 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 a **giuseppina.colombo@polimi.it da venerdì 4 febbraio alle ore 9:30** ed entro giovedì 10 febbraio 2022**,** 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 i posti disponibili 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). E' responsabilità dei partecipanti attrezzarsi per il corretto collegamento alla piattaforma: la mancata partecipazione per motivi tecnici, non dipendenti dall'Organizzazione, non implica il rimborso della quota di partecipazione.

Organizzazione a cura di
Giusy Colombo e Dominique Fiorentino

Attività realizzata con il contributo del Politecnico di Milano