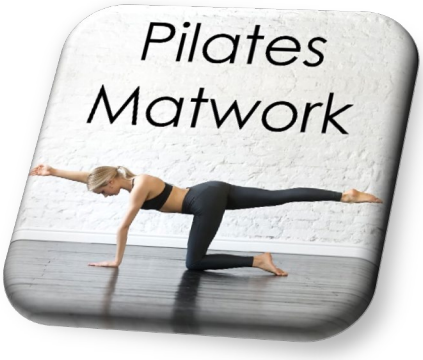
CRAL DIPENDENTI POLITECNICO



17 lezioni di PILATES MATWORK

ogni MERCOLEDI'
a partire dal 24 settembre 2025
12:20 - 13:15 e 13:20 - 14:15

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, leggins, 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 Giuriati**. Per potersi iscrivere è necessario essere in possesso di un **abbonamento BASIC** (al costo di 30 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 Giuriati la visita medica per la pratica sportiva non agonistica*). Info e prenotazione visite: https://www.sport.polimi.it

DATE DEL CORSO:

24/09; 1-8-15-22-29/10; 5-12-19-26/11; 3-10-17/12; 7-14-21-28/01/2026.

MODALITA' DI ADESIONE:

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire tramite form **https://forms.office.com/e/cTVh9rBTVa** - a partire da giovedì 17 luglio 2025 ore 9:30 (ed entro giovedì 24 luglio 2025). Per la frequenza è **obbligatorio il possesso del certificato medico** per la pratica sportiva non agonistica in corso di validità che dovrà essere caricato sul Portale di Sport Polimi. 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 non soci CRAL: € 85
Esterni: € 100

SALDO QUOTE:

Entro lunedì 8 settembre 2025 tramite bonifico sul conto corrente del CRAL. L'IBAN verrà fornito con la conferma di partecipazione al corso.

Le quote versate non potranno essere rimborsate salvo subentro di altro partecipante.

Per informazioni: giuseppina.colombo@polimi.it

Organizzazione a cura di

Giusy Colombo

Attività realizzata con il contributo del Politecnico