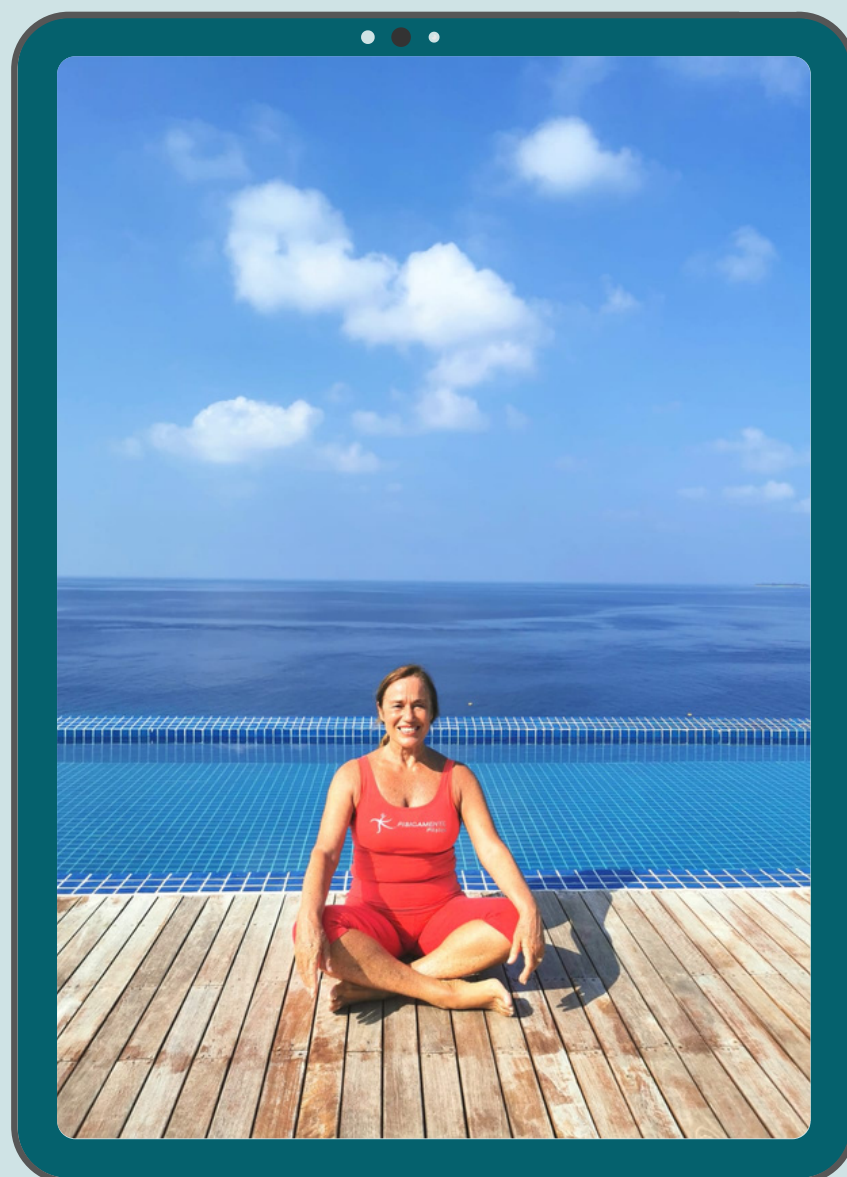


ALLENATI CON NOI DOVE E  
QUANDO VUOI CON



Lezioni streaming video con la  
Dott.ssa Anna Maria Vitali

**INFORMAZIONI**

# Informazioni

**Pilates Around the World** è un programma di allenamento visibile via streaming video, quindi vi permette di allenarvi dove e quando vuoi, con la **Dott.ssa Anna Maria Vitali**. Le lezioni sono state registrate in giro per il mondo e in location straordinarie per rendere i vostri allenamenti ancora più piacevoli: la prima serie alle Seychelles e la seconda a Guadalupe e nelle Maldive.

## **OBIETTIVI**

Le lezioni variano da un programma di Pilates Matwork principianti a quello avanzato, per un allenamento progressivo e completo di tutti gli esercizi del repertorio. Lezioni a corpo libero, dunque, ma anche con piccoli attrezzi, per allenare diverse parti del corpo in movimenti semplici ed efficaci in piedi e a terra. Anna Maria Vitali integra, nella spiegazione di queste lezioni, la sua conoscenza di studi nel settore del miofasciale e della chinesioterapia, oltre che al Pilates. L'obiettivo è quello di migliorare i movimenti della colonna, del cingolo omero scapolare, delle braccia, dei piedi e delle gambe. Lavorare sulla propriocezione, la postura, la forza; nonché preparare i nostri tessuti per un corretto svolgimento di qualsiasi attività motorea o sport.

## **COSA TI SERVE?**

Durante le lezioni vengono utilizzate delle palline: sia piccole palline per massaggio che palline da tennis; 2 yoga block; ring; cintura di Yoga, oltre a un tappetino e piccoli supporti come piccoli cuscini o asciugamani.

## **PER QUANTO TEMPO AVRAI ACCESSO AI VIDEO?**

Sarà possibile vedere le lezioni per 3 mesi dal primo accesso. All'interno di ogni lezione si può tornare indietro per rivedere, per esempio, un esercizio e rivedere una stessa lezione tutte le volte che si desidera.

[WWW.FISICAMENTEFORMAZIONE.IT](http://WWW.FISICAMENTEFORMAZIONE.IT)

PER QUESTA NUOVA  
EDIZIONE ABBIAMO PENSATO  
A VARIE FORMULE

# Scegli il livello più adatto a te!



**Starter:** 5 lezioni per principianti

**Beginner:** 10 lezioni principianti - intermedi

**Advanced:** 10 lezioni intermedio - avanzato  
oppure

PROMOZIONE SPECIALE 20 LEZIONI!

# Scegli il prodotto adatto a te!

**1) Non hai mai praticato Pilates o sei poco allenato?**

**Il prodotto adatto a te è STARTER**

**5 lezioni per principianti al costo di 50€**

**2) Per te 5 lezioni sono troppo poche, quest'estate vuoi allenarti ma ancora non hai raggiunto un livello avanzato?**

**Il prodotto adatto a te è BEGINNER**

**10 lezioni principianti - intermedio al costo di 80€**

**3) Sei insegnante di Pilates o ti alleni regolarmente, sei pronto per esercizi più sfidanti?**

**Il prodotto adatto a te è ADVANCED**

**10 lezioni intermedio - avanzato al costo di 80€**

**4) Vuoi approfittare di un'offerta speciale?**

**Il prodotto per te è PROMO x 2**

**20 lezioni dal livello principianti fino a quello avanzato al costo di 120 €**