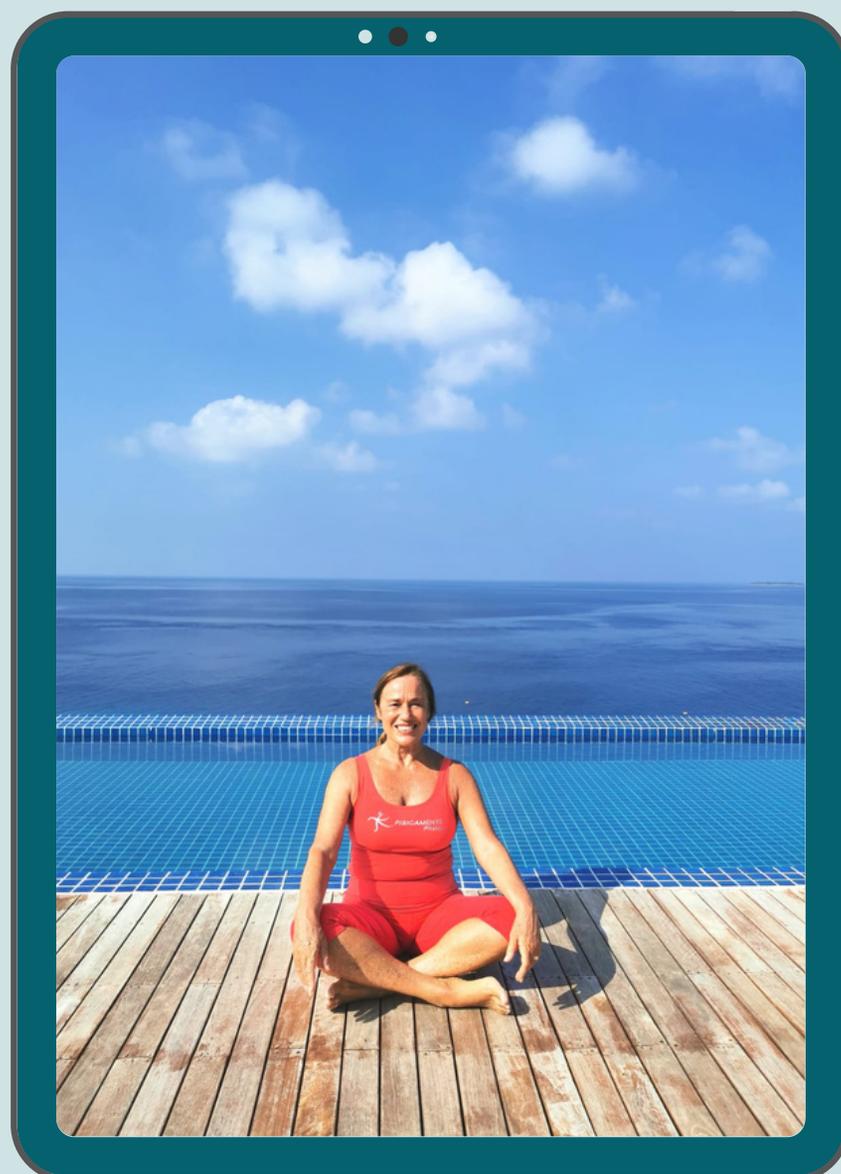


ALLENATI CON NOI DOVE E
QUANDO VUOI CON



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

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 €