

## **Pilates**

Docente: ---Istr. Martina Marrone

Con il termine pilates si intende un sistema di allenamento che comprende un complesso di esercizi svolti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi.

Le finalità del pilates sono quelle di promuovere il controllo del proprio corpo, allungare e rafforzare la muscolatura.

Il pilates mira anche a favorire uno stato di tranquillità nel soggetto attraverso l'esecuzione di movimenti fluidi associati a particolari ritmi respiratori.

Occorrente tappetino e calze antiscivolo, vestiti comodi