

**Lido**  
dal 1956

**IN COLLABORAZIONE CON  
VANESSA ROSATI  
ISTRUTTRICE F.I.P.C.F  
FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA E CULTURA FISICA  
ORGANIZZA CORSI DI**



**LUNEDI' E GIOVEDI' DALLE 9,30 ALLE 10,30  
LUNEDI' 5 GIUGNO LEZIONE DIMOSTRATIVA  
ORE 9,30**

### **BENEFICI DEL METODO PILATES**

**Il metodo Pilates offre fundamentalmente benefici sul piano muscolo-articolare. Tonifica i muscoli senza gonfiarli, insegna ad utilizzare la respirazione in modo efficiente e in relazione al movimento. Migliora la forza, la resistenza-sia fisica che mentale-la postura, e aiuta a riabilitare diverse patologie. Non si tratta comunque di un metodo miracoloso; tutti riconoscono le potenzialita', ma per ottenere risultati tangibili bisogna lavorare con disciplina e perseveranza. La popolarita' del Pilates non ha mai smesso di crescere cosi' come il numero di persone che hanno avuto modo di conoscere, sperimentare e apprezzare i benefici della pratica.**

**Infoline 339.4505909**

**E-mail: vane.rosati@yahoo.it**