

MYCORE PILATES CLUB

In MYCORE offriamo un allenamento di **Pilates su macchine Reformer** di ultima generazione.

Le nostre **sessioni da 55 minuti**, ispirate al metodo canadese Stott Pilates, utilizzano movimenti lenti e controllati per potenziare e rafforzare il corpo in modo scientifico.

Con **classi ristrette a un massimo di 5 persone**, garantiamo un'attenzione personalizzata e risultati visibili e tangibili.

Rinforza e riabilita il tuo corpo sia da un punto di vista posturale che funzionale grazie al Pilates Reformer.

- Tonificare il tuo corpo
- Aumentare la tua flessibilità
- Risolvere dolori o tensioni muscolari
- Favorire il tuo benessere fisico e mentale

Abbiamo creato **3 proposte d'allenamento** oltre alle sedute individuali per rispondere nella maniera più efficace alle diverse necessità dei nostri membri. Questo ci consente di avere **gruppi omogenei ed affiatati**. Trova la classe giusta per te, abbiamo la risposta per ogni tuo obiettivo.

- **SWEET** Un allenamento **riabilitativo o ginnastica dolce**, per chi ha subito traumi e necessita di un graduale ritorno all'attività motoria o una ginnastica dolce per la terza età.
- BALANCE Una classe pensata per persone che vogliono ritrovare la propria forma fisica, tonificare ed aumentare la loro flessibilità imparando a conoscere a fondo il proprio corpo.
- POWER Un allenamento ideale per persone con un'ottima preparazione fisica o atleti che vogliono mettersi alla prova e migliorare le proprie performance con un allenamento sfidante.
- İNDIVIDUAL Organizziamo lezioni individuali per chi ha desidera o ha necessità di essere seguito al 100% in maniera personalizzata.

Strutture all'avanguardia, dotate di tutti i servizi necessari per un'esperienza di benessere totale. Ambienti confortevoli e nuove attrezzature ti aspettano per allenamenti al massimo livello.

I nostri insegnanti seguono un percorso di **formazione interna e le certificazioni internazionali** del metodo canadese Stott Pilates.

Sono esperti qualificati, dotati di **competenze tecniche avanzate**, che impongono grande precisione nell'insegnamento, e di una **forte empatia**, grazie alla quale motivano a fondo i membri di MYCORE, creando un **ambiente sicuro e stimolante**.

Vivi insieme a noi un'esperienza che **rivoluzionerà il tuo benessere fisico e mentale**.

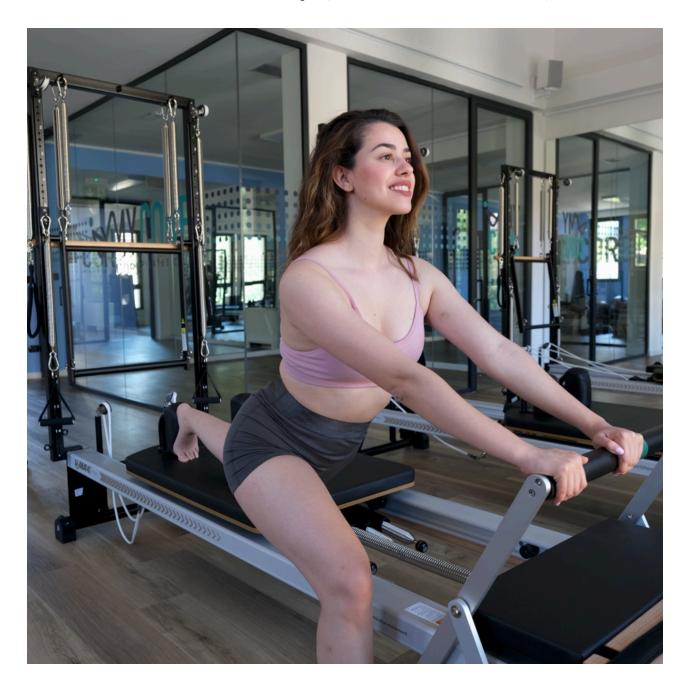
Cell. 349 3911391

Mail: info@mycorepilatesclub.it Sito web: <u>www.mycorepilatesclub.it</u>

> TUTTE LE ATTIVITÀ DELLA BACHECA SUL SITO DEL COMUNE DI CASTEL MAGGIORE



MYCORE PILATES CLUB



TUTTE LE ATTIVITÀ DELLA BACHECA SUL SITO DEL COMUNE DI CASTEL MAGGIORE