

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.
- **INDIVIDUAL** – 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: www.mycorepilatesclub.it

MYCORE PILATES CLUB



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

WWW.COMUNE.CASTEL-MAGGIORE.BO.IT