

**Ambulatorio di Medicina fisica, Riabilitazione,
Recupero e rieducazione funzionale**

Direttore Sanitario: Dott. MARCO CONTI

PILATES *per Adolescenti*

Praticare Pilates per un Adolescente

è un ottimo modo per gettare le basi per una **corretta impostazione posturale**,
raggiungere il proprio equilibrio non solo dal punto di vista fisico,
ma anche da quello emotivo e caratteriale.



Mercoledì
dalle 17,45 alle 18,30
Lezione prova GRATUITA

L'attività è condotta da una **FISIOTERAPISTA**
specializzata in **PILATES THERAPY**

Nell'adolescenza, a partire dagli 11-12 anni

i ragazzi iniziano a cambiare fisicamente ed assumono posizioni non sempre corrette
quando studiano, guardano la tv o sono al computer.

E' necessario rafforzare la muscolatura stabilizzatrice (Core Stability)
in modo che la colonna vertebrale sia supportata e mantenga la sua naturale
curvatura evitando così l'insorgere di alterazioni posturali tipiche di questa età.



Grazie al Pilates è possibile:

- correggere gli atteggiamenti posturali,
- acquisire maggiore concentrazione,
- sviluppare la consapevolezza del proprio corpo e scaricare le tensioni
- riequilibrare la funzionalità e il tono muscolare per quanti svolgono attività ripetitive, al computer, per i praticanti sport e per i musicisti