

Sale in cattedra con VareseCorsi la “Signora del Pilates” varesino

Pubblicato: Giovedì 18 Febbraio 2016



E' la storia del Pilates a Varese, e una piccola star nel catalogo “fitness” di VareseCorsi.

In migliaia, nella città giardino e oltre, si sono “raddrizzati la schiena” a prezzi ragionevoli grazie a lei: e ora **Viviana Arcangioli** è stata, proprio dagli organizzatori, “messa in cattedra”: per la prima volta infatti, terrà uno dei “corsi culturali” di VareseCorsi, una serie di incontri che approfondisce un argomento.

E l'argomento è, appunto, il **Pilates**, che tutti conoscono per nome ma pochi sanno che filosofia abbia e da dove nasca. «In molti chiedono, a me e a VareseCorsi, cosa sia esattamente il Pilates: così quest'anno hanno deciso di farmelo raccontare – spiega Viviana – Saranno due incontri per chiarire le basi a chi si avvicina alla disciplina. Spiegherò innanzitutto chi è il “signor Pilates”, e qual era il suo obiettivo. Poi racconterò come funziona».

La Arcangioli è diventata “**la signora del Pilates**”, che insegna **da quasi vent'anni**, anche grazie alla collaborazione con il **Cavedio** e con VareseCorsi: «All'inizio lo proponevo, ma non c'era verso, per Varese, di accettarlo. Nessuno mi dava retta – spiega – E' stato **Fiorenzo Croci**, allora patron del Cavedio, che curava molti dei corsi fitness, a credere in me e in questa “strana” disciplina, E sono grata a lui – insieme a chi ora continua a proporre sempre più ore di corsi – perchè aveva visto giusto».

Viviana tiene più di 30 lezioni alla settimana, in giro per Varese: da quelle per principianti, a quelle più

avanzate, al corso “Prestige”, dove la incontriamo, tenuto nella sede di Piazza Motta: «E’ un corso speciale, un po’ più caro di quelli “normali”, ma molto meno di quello che costerebbe normalmente: si tratta di classi molto piccole, con al massimo 6-7 persone che conosco personalmente una ad una. Un corso dove è più possibile valutare e seguire le necessità particolari» magari anche con strumenti particolari, come la palla che c’è in foto: dalla pesantezza di una palla medicinale, ma dalla morbidezza tipica degli strumenti di pilates.



Tra di loro, persone che vengono a fare pilates come terapia preoperatoria, o fatta per cercare di evitare operazioni che interessano la schiena: «E quando mi dicono che, facendo i miei corsi, riescono ad evitare l’operazione e rimandarla, è una grande soddisfazione».

Ai corsi di Pilates, come a tutti quelli di VareseCorsi, ci si può iscrivere fino a fine febbraio presso la sede, in piazza Motta, 4. Oppure online, senza limiti di tempo: <http://www.varesecorsi.net> o anche il nuovo <http://www.portalecorsi.com>.

Stefania Radman

stefania.radman@varesenews.it