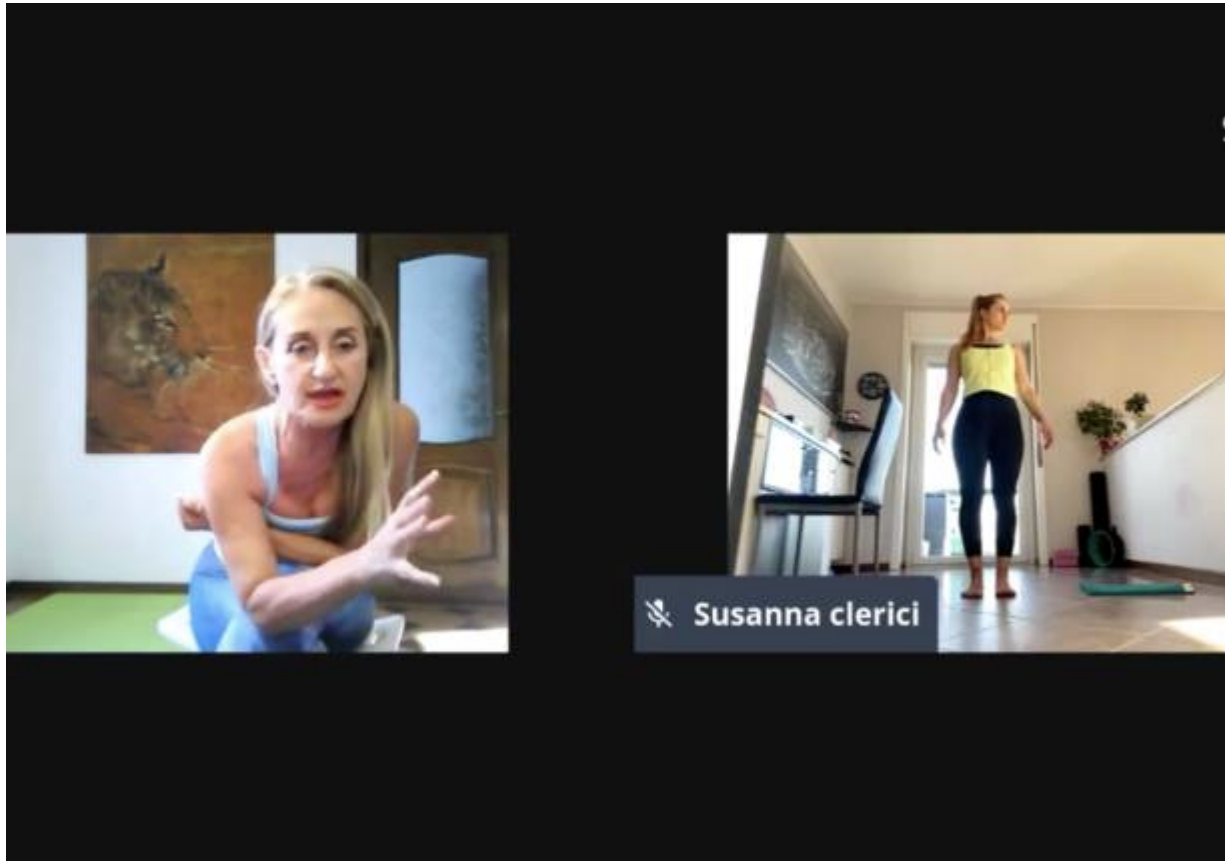


VareseNews

Il pilates “made in Varese” non si ferma: il martedì e il venerdì si trasferisce su facebook

Pubblicato: Venerdì 17 Aprile 2020



Il **pilates** è una delle pratiche sportive e di benessere più praticata, da persone di tutte le età: si tratta infatti di una ginnastica rieducativa e preventiva basata sul controllo della postura, che fa bene soprattutto per chi ha una vita sedentaria. Insomma, l'ideale in un mondo diventato sempre meno “fisico”, ma ancor più perfetta nei tempi di quarantena.

E, a Varese, dire Pilates vuol dire parlare di **Viviana Arcangioli**, promotrice della disciplina da decenni, e star dei corsi cittadini dedicati a questa pratica: l'avevamo già [definita tempo fa](#) “La signora del pilates” e la sua fama non è cambiata, anche di questi tempi, in cui le palestre dove si poteva partecipare a uno dei suoi seguitissimi corsi sono totalmente blindate.

La Arcangioli, infatti, si è trasferita sui social, e dispensa da tre settimane i suoi saperi gratuitamente per chi la segue, con corsi che hanno delle scansioni precise (mezz'ora il martedì e il venerdì, dalle 18.00 alle 18.30) realizzati in collaborazione con l'istruttrice **Susanna Clerici** «Una giovane e brava insegnante che mi aiuta a mostrare le posizioni, in questo momento in cui ho appena fatto un'operazione al piede» spiega lei stessa.

Di più: accanto ai corsi di pilates, Viviana ha aggiunto anche un corso di “**Mobility Flex**” il lunedì e giovedì dalle 18.45 alle 19.15: lezioni di mobilità articolare, stretching e flessibilità adatta a tutti, anche per chi non ha ancora avuto esperienze di questo tipo.

«L'idea è nata perchè più di un mese fa, quando la gente si è ritrovata senza palestre ma soprattutto senza corsi, ha cominciato a riempirmi di messaggi che mi chiedevano consigli – Spiega Viviana Arcangioli – Per un po' sono rimasta in stand by, poi mi è venuto in mente di dare questo tipo di servizio, cioè tenere i miei corsi on line: sono arrivata ad avere anche **180 persone collegate in contemporanea**, e ho una media di 100 persone a corso». Una quantità di persone inimmaginabili in una palestra tutte insieme.

I suoi corsi sono destinati a chi fa già pilates, per chi già conosce la disciplina quindi, ma anche a chi cerca solo di non imbolarsi in questi tempi di quarantena: «Sono lezioni fatte pensando anche agli spazi che si hanno in casa, e considerando anche che in questi giorni manca anche la forma fisica – spiega – Insomma, mi sono immedesimata in persone come me, che sono da tre settimane chiusa in casa a Varese».

Un esercizio che fa piacere a molte delle sue utenti (Tra le quali ci sono anche molte vip del territorio) ma allo stesso tempo: «E' anche una cosa che fa stare bene me: perchè sono stata la prima a perdere il lavoro, e sarò l'ultima a riaverlo nella forma che conoscevamo prima, e rimanere in contatto con chi ha sempre lavorato con me mi fa bene e mi sprona a continuare – conclude la Arcangioli – Tra l'altro, sui social è facile anche il passaparola e diverse mie allieve hanno consigliato i miei corsi a persone nuove, con mia grande soddisfazione».

La sua nuova attività social è tutta in divenire: «Ho cominciato su facebook, e ora [ho aperto un mio canale Youtube](#). Forse questo è anche il momento giusto per sperimentare delle nuove forme di contatto con gli utenti: un contatto non fisico che esiste da decenni, basta pensare le videocassette di Jane Fonda, ma che ora può essere declinato in maniera diversa».

Stefania Radman

stefania.radman@varesenews.it