

Al via la prima Masterclass di Pilates firmata Varese Corsi

Pubblicato: Martedì 18 Febbraio 2025



10:00 – 12:30



Hub Varese Corsi, Calcinate del Pesce



Varese Corsi, Via C. Maggiora



Varese

Il Pilates è molto più di un semplice allenamento: è un'arte che insegna a conoscere il proprio corpo, migliorarne la postura e rafforzarlo con equilibrio e consapevolezza.

Per chi desidera approfondire questa disciplina sempre più diffusa, **Varese Corsi propone una Masterclass di Pilates**, un appuntamento speciale per affinare la tecnica e prendersi cura di sé in un ambiente accogliente e stimolante.

L'evento si terrà **domenica 9 marzo 2025, dalle 10:00 alle 12:30, presso la palestra dell'Hub di Varese Corsi**. Due ore e mezza di pratica intensa, guidate da tre insegnanti qualificati, che accompagneranno i partecipanti in un percorso strutturato per lavorare su forza, stabilità e flessibilità.

Il programma prevede una sequenza completa, **a partire dall'attivazione muscolare iniziale (riscaldamento generale)** con Kristian Macheda, seguita da esercizi mirati per tonificare gambe, glutei e core (lower body focus) con Francesca Alba, fino al potenziamento della parte superiore del corpo (upper body focus) con Teresa Sangiorgio.

A chiudere la sessione, un momento dedicato **al rilassamento e allo stretching** (cool down e stretching), fondamentale per lasciare andare le tensioni e favorire il recupero.

Pensata per chi ha già una conoscenza di base del Pilates ma aperta anche ai principianti, questa Masterclass rappresenta un'occasione preziosa per approfondire la disciplina e affinare il controllo dei movimenti, il tutto in un'atmosfera serena e coinvolgente.

Per partecipare è sufficiente portare con sé un tappetino e abbigliamento comodo. Il costo è di 25 euro, ma i posti sono limitati: chi desidera prendere parte a questa esperienza è invitato a prenotarsi in anticipo.

Per informazioni e iscrizioni: <https://bit.ly/3X3qkwu>

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it