

VareseNews

Equilibrio e benessere: tornano i laboratori di pilates con Varese Corsi

Pubblicato: Mercoledì 30 Luglio 2025



Con settembre **Varese Corsi** riapre le porte del benessere con una nuova stagione di laboratori pensati per il **corpo** e per la **mente**. Protagonista assoluta tra le discipline proposte è il **Pilates**, da anni punto di riferimento del programma per chi desidera migliorare la propria forma fisica in modo equilibrato.

Il calendario propone una vastissima scelta di corsi di **Pilates Mat**, adatti a ogni livello: base, intermedio, avanzato e per tutti. Si tratta di un metodo di allenamento a corpo libero che punta a creare un equilibrio tra forza, flessibilità e coordinazione. Gli esercizi, eseguiti con precisione sul tappetino, aiutano a tonificare la muscolatura, migliorare la postura e sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio schema corporeo.

Tra le novità più apprezzate, torna anche il **Pilates in pausa pranzo**, un corso da 45 minuti pensato per chi desidera sfruttare al meglio il tempo della pausa lavorativa. In meno di un'ora, è possibile allontanare le tensioni accumulate, rigenerare corpo e mente e affrontare il resto della giornata con nuova energia.

Per chi cerca un'attività più dinamica, non mancano i corsi di **Pilates Active**, un allenamento completo e stimolante che unisce i principi del Pilates tradizionale con l'efficacia di un circuito di potenziamento.

Infine, per chi preferisce un approccio più delicato ma non meno efficace, si avrà la possibilità di iscriversi a corsi di **Pilates dolce**, adatti a chi desidera prendersi cura del proprio corpo con movimenti

morbidi e controllati.

I corsi si tengono in diverse location della città, con insegnanti qualificati e orari flessibili per andare incontro alle diverse esigenze.

Per scoprire il calendario completo e per iscriversi [cliccare qui](#).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it