

VILAFRANCA D'ASTI

Cod.K48

PILATES

Docente

Rebecca Lanzoni

Sede

Palestra di Villafranca

Orario

dalle ore 18.30 alle ore 19.30

Giorni

martedì

Date

2024: **08/10 - 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11**
26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12
2025: **07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02**
25/02 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04
29/04

Programma

Pilates chiamò il suo metodo Contrology, con riferimento al modo in cui il metodo incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli. È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della rieducazione posturale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena. Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali ma si rinforzano anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi. Il punto cardine del metodo è la tonificazione e il rinforzo del Power House, cioè tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. Gli esercizi che si eseguono sul tappetino (PilatesMat Work) devono essere fluidi e perfettamente eseguiti, devono inoltre essere abbinati ad una corretta respirazione.

Per poter partecipare al Corso è indispensabile il Certificato Medico con validità per a.a.

2024/25 come delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 55

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30

VILLAFRANCA D'ASTI

Cod. K47

ALIMENTAZIONE AMBIENTE E SALUTE

Docente

Francesca Busa

Sede

Sala Bordone

Orario

dalle ore 17.30 alle ore 19.00

Giorno

lunedì

- 21/10** L'avventura del cibo
- 04/11** Dieta mediterranea: patrimonio dell'umanità... ma quale?
- 18/11** Modelli nutrizionali a confronto: dieta Keto e dieta Paleo
- 02/12** Storia e virtù delle spezie
- 16/12** Qualità del cibo o cibo di qualità?
- 13/01** L'intestino felice
- 27/01** Storie e virtù del tè
- 10/02** La spesa intelligente
- 24/02** Esiste la dieta detox?
- 24/03** Cuoco detective
- 07/04** Giochiamo insieme... domande, dubbi, perplessità?

Contributo corso € **25**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30