

SMALL GROUP REFORMER					
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven
07:00 - 07:50			REFORMER		
8:00 - 8:50					REFORMER
13:00 - 13:50	REFORMER		REFORMER		REFORMER
17:00 - 17:50			REFORMER		
17:30 - 18:20				REFORMER	
18:00 - 18:50	REFORMER		REFORMER		
18:30 - 19:20				REFORMER	
19:00 - 19:50	REFORMER		REFORMER		
19:30 - 20:20		REFORMER		REFORMER	
20:00 - 20:50			REFORMER		

Gli orari delle lezioni potranno subire delle variazioni.

SPAZIO REFORMER

Il Pilates Reformer è una disciplina che utilizza una macchina specifica, il Reformer, dotata di un carrello scorrevole, molle con diverse resistenze e cinghie. Grazie alla sua struttura e al sistema di molle, questo macchinario permette di svolgere un allenamento completo, capace di potenziare la muscolatura di tutto il corpo e migliorare duttilità, flessibilità articolare e postura. Rispetto al Pilates a corpo libero, offre movimenti più dinamici e controllati, favorendo uno sviluppo armonioso di forza, equilibrio e coordinazione.

Nonostante il Reformer possa stimolare in modo significativo la capacità di resistenza, è adatto anche ad allenamenti a basso impatto, risultando ideale per chi è alle prime armi o si trova in una fase riabilitativa. Può essere integrato in una routine di lavoro più volte a settimana, adattandosi facilmente a diversi livelli di preparazione.

I benefici del Reformer si manifestano sia sul piano fisico che mentale. La concentrazione durante l'esecuzione degli esercizi è fondamentale: è la mente che guida e attiva i vari distretti muscolari, migliorando precisione, coordinazione e qualità del movimento. Questo processo favorisce un maggiore equilibrio interno, aumentando le prestazioni e contribuendo al rilascio di tensioni, negatività e preoccupazioni.