

# PILATES GYMSTICK



Uno strumento di allenamento applicato al metodo Pilates. Con questa disciplina si affronta la muscolatura in modo globale e si rinforzano le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna.

*“Per chi desidera un corpo armonioso e tonico, e una buona postura sottolineata da un’ottima flessibilità oltre che dall’unione perfetta di corpo e mente”.*

E’ adatto alle persone fuori forma o nuove all’esercizio fisico, agli adulti in età avanzata che hanno bisogno di mantenere la forza e la mobilità muscolare ed è adatto agli atleti di livello elevato che vogliono migliorare le prestazioni in determinate discipline sportive.

I movimenti sono ispirati al classico repertorio di Pilates.



**Fortitudo**  
boxe & fitness