



CovaTech Pilates News

Anno 6 - n.61 – Luglio - Agosto 2009

Novità

E' arrivata l'estate e questo numero della newsletter esce bimestrale. Lo Studio Pilates Srl chiude **dal 18 luglio al 7 settembre**, anche se in realtà non andiamo in vacanza, poiché in questo periodo presso il CovaTech Pilates Studio ci sono i corsi Full Immersion.

Arriverdoci col prossimo numero della CovaTech Pilates News a settembre!

Tra le iniziative pensate per celebrare il nostro ventesimo anniversario abbiamo creato alcuni wallpaper celebrativi che si possono scaricare e utilizzare per il proprio computer collegandosi a www.studio-pilates.it alla pagina eventi.

Corsi

Dal **3 al 6 luglio** si tiene la prima tranche del **49° Corso Full Immersion**.

Orari: 9.00-12.30/13.30-17.00

Venerdì **10 luglio** alle ore 16.00 si tiene la **77° Sessione d'esame** di prova pratica per gli allievi insegnanti. Per iscriversi contattare la segreteria allo 02 782693.

Sabato **11 luglio** si tiene l' **83° Corso Introduttivo**, primo step per accedere ai corsi insegnanti.

Per essere ammessi è necessario inviare un curriculum via fax allo 02 782693 o via e-mail all'indirizzo info@studio-pilates.it.

Orari: 10.00-13.00/14.00-18.00.

Venerdì **17 luglio** alle ore 16.00 si tiene la **78° Sessione d'esame** di prova pratica per gli allievi insegnanti. Per iscriversi contattare la segreteria allo 02 782693.

Dal **20 al 31 luglio** si tiene la prima tranche del **50° Corso Full Immersion**.

Orari: 9.00-12.30/13.30-17.00

Iniziative

Il **CovaTech Pilates Studio Centoundici** e il **CovaTech Pilates Studio Centoventisette** partecipano a **The Millionaire** che si tiene a Napoli il **15 e 16 luglio**. In occasione dell'evento, che si pone l'obiettivo di coniugare l'intrattenimento a 360°, attraverso la moda, la musica, il wellness, il wine tasting ed il Poker "texas hold'em" Live, Gennaro Gaudino e Cornelia Cervera, titolari degli studi, presenteranno il metodo Pilates con lezioni gratuite di Mat Work dalle 18.00 alle 20.00.

Il **CovaTech Pilates Studio Novanta – Centro Sinergie** di Bastia Umbra organizza dei rilassanti soggiorni in Umbria presso l'agriturismo olistico **Le Torracce** con la possibilità di praticare lezioni del metodo Pilates.

Nei week-end del **3/5 luglio** e **19/21 luglio** è possibile effettuare lezioni del metodo Pilates, a corpo libero e con i piccoli attrezzi presso l'agriturismo, mentre è possibile prenotare lezioni con le attrezzature presso lo studio che si trova a 20 minuti di distanza.

La proposta prevede il soggiorno con servizio di bed & breakfast e dei pacchetti di lezioni private o semi-private a piccoli gruppi di Mat Work, il lavoro a corpo libero di J.H. Pilates.

SOGGIORNO

3 GIORNI (2 NOTTI) CON SERVIZIO DI B&B
IN CAMERA DOPPIA 90 EURO A PERSONA
IN CAMERA TRIPLA 83 EURO A PERSONA
IN CAMERA SINGOLA 130 EURO

LEZIONI SEMI-PRIVATE A PICCOLI GRUPPI
PACCHETTO 4 LEZIONI DI MAT WORK 50 Euro

LEZIONI PRIVATE
PACCHETTO 4 LEZIONI DI MAT WORK 120 Euro

L'agriturismo Le Torracce è il luogo ideale per una vacanza esclusiva, rilassante, lontano dai rumori e dallo stress della vita quotidiana, per rigenerare il fisico e lo spirito a diretto contatto con la natura, in una struttura armonizzata secondo il Feng Shui, l'antica arte di vivere in armonia con l'ambiente.

Per informazioni è possibile rivolgersi al CovaTech Pilates Studio Novanta - Centro Sinergie, Via Delle Querce 15/17 – Bastia Umbra – Telefono 328 2732913 e per prenotazioni all'Agriturismo Le Torracce, Strada Francescana – Valfabbrica (PG) – Telefono 075 9010158 – e-mail: info@torracce.com – www.torracce.com

Rassegna Stampa

Sul sito www.deabyday.com è online il terzo appuntamento sul metodo Pilates con Anna Maria Cova dedicato agli esercizi per tonificare muscoli addominali e glutei.

Nuovi Centri

A Soverato ha recentemente aperto il CovaTech Pilates Studio Centotrentasei di Giovanni Macrina, certificatasi a novembre 2008.

CovaTech Pilates Studio Centotrentasei

Via V. Bellini, 33 - 88068 Soverato CZ

Telefono 392 0889465

centotrentasei@covatechpilates.it

Buon lavoro!

Auguri a...

Compleanno

Andrea Fabiani	1/7
Manuela Caucci	2/7
Yordanka Nikolaeva Georgieva	2/7
Nisia Martino	6/7
Monica Massaro	6/7
Stefania Balbo	7/7
Isabella Triassi	8/7
Daniela Segalli	9/7
Elena Oliveri	10/7
Serga Balestrini	11/7
Laura Grassi	11/7
Sandra Scanferlato	12/7
Cristiana Valsassina	12/7
Manuel Vetro	12/7
Monica Cagiano	15/7
Chiara Galli	15/7
Barbara Mazzanti	15/7
Marina Kovalenko	16/7
Gennaro Gaudino	17/7
Gabriella Baldelli	18/7
Elisa Giulia Manneschi	19/7
Beatrice Morello	21/7
Irene Germini	24/7
Jaune Jean Francois Kursley	26/7
Giovanni Macrina	26/7
Laura Calisti	28/7
Alessandra Moriggi	28/7
Daniela De Iulis	29/7
Rosa Polidoro	30/7
Lucia Polidoro	30/7

Cristina Brustenga	2/8
Linda Nicoli	3/8
Stefano Ricci	4/8
Maria Angela Giliberto	5/8
Ilaria Pulidori	5/8
Elisabetta Carboni	5/8
Sara Cardillo	7/8
Franca De Linardis	7/8
Laura Quattrini	7/8
Lauretta Bono	8/8
Barbara Pascucci	8/8
Darles Fusetti	9/8
Grazia Precchiazzi	9/8
Liudmila Pavlova	10/8
Errica Grimaldi	11/8
Alice Ferrari	11/8
Anna Marina Cestari	13/8
Luciano Luciani	13/8
Stefano Cogliati	14/8
Tamara Musumeci	18/8
Ettore Ansaloni	20/8
Daniela Pianini	21/8
Barbara Grillo	22/8
Paola Borghi	22/8
Chiara Bessone	23/8
Giulia Bongiorno	25/8
Mariarosa Zoratto	27/8
Anna Ceron	27/8
Denise Ari	28/8
Daniela Bellone	28/8
Raffaele Dozio	29/8
Laura Ferri	31/8

FAQ

Come mai in Italia il metodo Pilates si è diffuso solo da pochi anni?

Il metodo Pilates è una disciplina relativamente giovane che si è diffusa prima negli Stati Uniti dove viveva Joseph Pilates. In Italia il boom è avvenuto in questi ultimi anni a seguito del progressivo aumento del numero di insegnanti e di clienti che si sono appassionati alla tecnica e che hanno fatto un efficace passaparola unito all'impegno profuso dallo Studio Pilates che quest'anno festeggia ben venti anni di attività.

Novità prodotti

Heavy Ball



Realizzata in gomma soffiata doppio strato, con materiale esterno soffice al tatto, l'Heavy Ball è utile per incrementare la forza e la potenza. Può essere utilizzata negli esercizi del Mat Work quando si intende aumentare lo sforzo fisico, in particolare negli esercizi che coinvolgono braccia e tronco.

Per acquistare i prodotti della linea CovaTech Pilates è necessario rivolgersi a Trial, Via A. Fleming 1, 47100 Forlì, Tel. 0543.724481, Fax 0543.724055, e-mail: trialfor@tin.it.

Esercizio del mese

Mobilizzazione spalla ed anca



Obiettivo

Sviluppo del concetto di tenuta addominale in decubito laterale e sensibilizzazione del lavoro articolare della spalla e dell'anca.

Posizione di partenza

Disteso su un fianco, le braccia distese in avanti e le gambe piegate. La testa appoggiata sul braccio l'asciugamano arrotolato sotto la testa.

Movimento

Abdurre contemporaneamente il braccio e la gamba e ritornare alla posizione di partenza.

Respirazione

Inspirare adducendo il braccio e la gamba.

Espirare tornando alla posizione di partenza.

Si può invertire la respirazione.

Osservazioni

Ripetere per almeno 5 volte e cambiare fianco

Note

Non distogliere l'attenzione dalla ricerca del neutro su un fianco.

Visualizzare gli allungamenti del rachide in toto.

"CovaTech Pilates News" è una newsletter di informazioni sul mondo Pilates; viene inviata a professionisti, enti ed appassionati abbonati o i cui indirizzi sono stati selezionati dagli archivi dello Studio Pilates Srl. Regala questa newsletter inviando il form che troverai sul sito: www.studio-pilates.it
Se invece non vuoi più ricevere questa mail informativa, manda un messaggio senza testo a info@studio-pilates.it specificando come oggetto "cancellami" oppure puoi farlo direttamente dal sito.