

Corso

PILATES MATWORK/PROPS in piccolo gruppo

Programma

OBIETTIVO: insegnare discipline che promuovono il movimento, la cura della persona e il benessere psicofisico a tutte le età; Pilates e Reformer, in particolare, possono essere strumenti molto utili per lavorare su postura, mobilità, tono muscolare, equilibrio, respirazione e consapevolezza del movimento.

Un corso per tutte le età!

Il corso organizzato da **L'Arte del Movimento** mira al miglioramento della condizione fisica generale dei partecipanti, con particolare attenzione alla postura, alla mobilità articolare, al tono muscolare, all'equilibrio e alla consapevolezza del movimento.

Le lezioni prevedono esercizi a corpo libero su materassino e l'utilizzo di piccoli attrezzi, come elastici, palle, Magic Circle, Foam Roller e altri supporti. Questi strumenti permettono di rendere il lavoro più vario, graduale e accessibile, proponendo diverse varianti degli esercizi.

Il percorso ottobre/giugno prevede 35 lezioni nel primo periodo, 34 nel secondo e 69 lezioni complessive, così da favorire una pratica regolare e progressiva.

Il corso sarà svolto in piccoli gruppi, con un massimo di 10 partecipanti, permettendo una conduzione più attenta e una maggiore cura nella qualità dell'esecuzione.

La frequenza delle lezioni è bisettimanale; ogni lezione ha una durata di 60 minuti, da ottobre 2026 a giugno 2027.

"L'Arte del Movimento" propone tre formule economiche: **singolo periodo**, **periodo completo** ottobre/giugno e **formula annuale** continuativa. Pertanto, i soci UNITRE iscritti all'anno accademico 2026/2027 potranno iscriversi al corso stabilito alle tariffe agevolate di seguito indicate:

Attività	Giorni e orario	Capienza	* Singolo periodo	Periodo completo ottobre/giugno	Annuale continuativo
Pilates Matwork / Props piccolo gruppo	Mercoledì e venerdì 11:00 - 12:00	max 10 persone	330 €	520 €	600 €

Oltre la quota del periodo scelto, occorre prevedere **una quota annuale di € 40** per l'assicurazione di livello B e l'iscrizione alla società sportiva dilettantistica.

Ovviamente, chi chiede di accedere ai corsi di L'Arte del Movimento dovrà dimostrare l'avvenuta iscrizione all'anno accademico 2026/2027 presentando la Tessera Unitre.

* Per **singolo periodo** si intende uno dei due blocchi dell'anno accademico identificati come segue:

- ✓ 1° periodo: dal 19 ottobre 2026 al 28 febbraio 2027
- ✓ 2° periodo: dal 1° marzo 2027 al 30 giugno 2027

Il **periodo completo** comprende invece entrambi i blocchi, quindi dal 19 ottobre 2026 al 30 giugno 2027.

La **formula annuale** continuativa ha durata di 12 mesi dalla data di iscrizione ed è pensata per chi desidera mantenere continuità anche oltre il calendario accademico UNITRE. Per la formula annuale "L'Arte del Movimento" garantisce 96 lezioni; eventuali lezioni ulteriori, in base al calendario effettivo e ai giorni di apertura, rappresentano un valore aggiunto compreso nella proposta.

Di seguito il calendario del corso:

Dettagli	
Modalità:	Presenza
Giorno:	Mercoledì - Venerdì
Orario:	11:00 – 12:00
Studenti:	Min. 4 – Max 10
Sede:	L'Arte del Movimento SSD a r.l. Via Cassani, 7 27100 Pavia (PV)

Mese	Martedì/Venerdì (Pilates Matwork/Props piccolo gruppo)
Ottobre 2026	21, 23, 28, 30
Novembre 2026	4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27
Dicembre 2026	2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 30
Gennaio 2027	8, 13, 15, 20, 22, 27, 29
Febbraio 2027	3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26
Marzo 2027	3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26, 31
Aprile 2027	2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30
Maggio 2027	5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28
Giugno 2027	4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30

- Ogni partecipante è tenuto a presentare certificato medico di idoneità per attività sportiva non agonistica (Certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico).
- I soci iscritti a UNITRE Pavia si impegnano a segnalare eventuali allergie, patologie o limitazioni fisiche rilevanti, come previsto per attività motoria per soggetti over 50.
- La Scuola non risponde di infortuni derivanti da mancata comunicazione di patologie pregresse o da comportamenti non conformi alle indicazioni dell'insegnante.

❖ Per informazioni, potete scrivere a: redazione@unitrepavia.it
con oggetto: Corso di Pilates Matwork/Props - "L'Arte del Movimento"