

Sebastiano Dragà
Direttore Tecnico - NON SOLO PILATES

Corso

PILATES ANTALGICO POSTURALE

Programma

OBIETTIVO: ridurre il dolore cronico (specie a livello cervicale e lombare), riallineare la colonna vertebrale, rinforzare i muscoli profondi del *core* e ripristinare la mobilità articolare attraverso il movimento controllato.

Un corso per tutte le età!

NON SOLO PILATES ha progettato questo corso, seguendo un approccio olistico, unendo più discipline allo scopo di allenare il corpo su livelli diversi e risolvere stati di dolore, rafforzando la muscolatura per ottenere una forma fisica armoniosa. Invece di limitarsi a trattare un singolo sintomo, questa visione valuta l'interconnessione tra corpo, mente ed emozioni.

Il corso di Pilates Antalgico Posturale ha una frequenza settimanale con durata a lezione di 60 minuti, da novembre 2026 a febbraio 2027, per un totale di 10 lezioni.

Il corso è soggetto a contributo da versare direttamente a: **NON SOLO PILATES SSD**, società con la quale UNITRE Pavia ha una convenzione.

La convenzione stabilisce che i soci di UNITRE Pavia iscritti all'anno accademico 2026/2027, dovranno versare **un contributo massimo di € 110,00 per il corso** oltre ad importo di **€ 10,00** per l'iscrizione alla società sportiva dilettantistica.

Ovviamente, chi chiede di accedere al corso di NON SOLO PILATES dovrà dimostrare l'avvenuta iscrizione all'anno accademico 2026/2027 presentando la Tessera Unitre.

Il giorno presunto per la lezione settimanale è il lunedì dalle ore 16:00 alle ore 17:00; di seguito il calendario del corso:

Dettagli	
Modalità:	Presenza
Giorno:	Lunedì
Orario:	16:00 – 17:00
Studenti:	Min. 5 – Max 8
Sede:	NON SOLO PILATES – Via Santa Margherita, 13 27100 Pavia (PV)

Calendario	
Novembre:	09 16 23 30
Dicembre:	14 21
Gennaio:	11 18 25
Febbraio:	01

- 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 Antalgico - NON SOLO PILATES SSD