



**Workshop pratico ASC**  
**4 ORE+ 4 ORE**

**(sabato 14.00 – 18.00 / domenica 9.00 – 13.00)**

**di PILATES**  
**MATWORK e TOOLS (piccoli attrezzi)**

## Sabato

13:30 Accoglienza

14.00-16.00 Matwork tra tradizione e innovazione con nuovi esercizi.

16.00- 18.00 Integrazione dei Tools negli esercizi matwork base-intermedio con varianti in base alle patologie muscolo-scheletriche più frequenti.

## Domenica

### 8.30 Accoglienza

9.00-11.00 Integrazione dei Tools negli esercizi standing e varianti degli esercizi in base alle patologie muscolo-scheletriche più frequenti.

11.00.12.00 Alcuni esercizi aggiuntivi, per la zona plantare per migliorare la postura, la mobilità del piede e l'equilibrio del corpo.

12.00-13.00 Lezione dimostrativa con un Tool

[illegible]