

LA NUOVA stagione si apre all'insegna di un rinnovato rapporto con il mondo dello sport caratterizzato sempre più dalla ricerca di discipline in grado di associare il benessere fisico e quello spirituale. La necessità di rispondere alle esigenze di un eterogeneo pubblico di amanti e professionisti dello sport è il segreto del successo straordinario di cui è protagonista il Metodo Pilates, che si è fatto strada con discrezione nell'inflazionato mondo del fitness ed oggi è praticamente un must del benessere fisico e psichico, ma con un valore aggiunto. A differenza di molte discipline in voga, nasce infatti come ginnastica medico-riabilitativa, con lo scopo di correggere vizi

Latina all'avanguardia. Metodo Pilates, un modo nuovo di fare sport

posturali e con l'obiettivo di ridare elasticità al corpo. Il segreto di questo metodo è contenuto in una formula semplice ma efficace: poche ripetizioni per una molteplicità di esercizi che consentono di lavorare in modo mirato su tutti i muscoli del corpo, riacquistando in tempi relativamente brevi elasticità e forza, senza forzature e puntando alla creazione di un corpo il più possibile armonico. Come tutte le novità lanciate dalla moda anche il Pilates non è co-

mune da improvvisazioni e tentate emulazioni, per questo, ancora una volta la parola d'ordine è informazione. Conforme ai principi di serie e preparazione nasce lo Studio Pilates di Latina che, costituito un anno fa da Cristina Iorio e Franca Franci, istruttrici certificate del metodo Pilates, insegnanti Isef e Terapiste della Riabilitazione, affronta la nuova stagione avvalendosi della professionalità di Davide Parisella, studente Iusm ed istruttore Pilates. Ampliamento dell'organico non più rimandabile visto il grande successo che questa nuova disciplina ha riscontrato anche nella nostra città dove rappresenta la valida alternativa alla solita palestra.

Alessia tomasini