

# 19HUNDRED®

pilatesandance

presenta

## Pilates su Reformer e GTS

11 e 12 settembre 2010

La didattica **NINETEEN HUNDRED PILATESANDANCE®** propone un seminario comparativo teorico e pratico sull'applicazione dei principi del Pilates alle grandi macchine.

Sarà possibile inoltre godere degli scenari e dell'ospitalità di una struttura di gran fascino del Monferrato:

**la Cascina Orsolina**

[www.cascinaorsolina.net](http://www.cascinaorsolina.net)



### **Obiettivi:**

- Comprendere e sperimentare differenze e similitudini tra due sistemi di successo

### **Argomenti:**

- Storia, didattica e pratica del Pilates su Reformer
- GRAVITY Training System: componenti, accessori e programmi
- Nascita, sviluppo e principi del GRAVITY Pilates
- Gravità, resistenza ed assistenza
- Potenzialità del lavoro su piano ad inclinazione variabile

### **Durata:**

- Un fine settimana (11 e 12 Settembre 2010)

### **Materiale incluso:**

- Welcome kit, manuale GRAVITY Pilates Basics, attestato di partecipazione

### **Quota di partecipazione:**

- Euro 400,00/persona

*La quota include:*

*il seminario informativo, il programma come descritto,*

*il pernottamento per la notte di sabato 11 settembre in camera doppia e la tessera associativa*



**Programma:**

**Sabato 11 Settembre (arrivo)**

**Benvenuto agli ospiti:**

Te/caffè/tisane, biscotti, frutta, acqua, succhi di frutta

**Mattina libera**

13,00 Pranzo:

Tris di insalate: insalata tricolore, insalata patate, insalata di pasta, torta di verdure, crostata di mele, frutta \*\*

**Pomeriggio:**

15,00 Conferenza

16,30 Coffee break: Te, tisane, caffè, biscotti, frutta, acqua, succhi di frutta

17,00 Attività in palestra\*

19,00 Termine dei lavori

20,30 Cena: Tagliere di formaggi del Monferrato, agnolotti di verdura al pomodoro e basilico, verdure alla griglia, frittatine di erbe, dolce, frutta \*\*

**Domenica 12 Settembre**

**Mattina:**

08,00 Colazione

09,00 Attività in palestra \*

10,30 Coffee break: Te, tisane, caffè, biscotti, frutta, acqua, succhi di frutta

11,00 Attività in palestra \*

12,30 Termine dei lavori

13,00 Pranzo: Peperonata, riso Pilaff, insalata pomodori, insalata verde, crostata di frutta, frutta \*\*

**Pomeriggio:**

15,00 Attività in palestra \*

18,00 Termine dei lavori e consegna attestati

**\* L'uso della palestra per i lavori include acqua, asciugamani, etc.**

**\*\* Vini esclusi**

