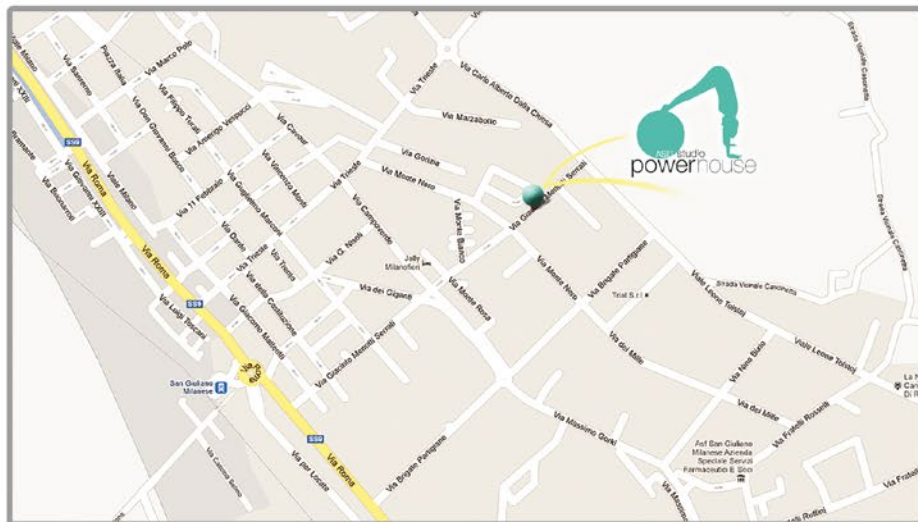


DOVE SIAMO

Il centro si trova nella zona Sud - Est di Milano, a San Giuliano Milanese. È facilmente raggiungibile con la metropolitana (M3 gialla - San Donato), con l'autobus (n. 130 - stazione di San Donato), oppure con il treno (distiamo 5 minuti a piedi dalla stazione ferroviaria di San Giuliano).



Il centro è aperto:
dal Lunedì al Venerdì dalle 8.00 alle 21.00
Sabato dalle 9.00 alle 13.00

Orari di segreteria:
dal Lunedì al Venerdì dalle 8.00 alle 20.00
previo appuntamento

A.S.D. Studio Powerhouse
via G. Menotti Serrati 64
San Giuliano Milanese (MI)
asdstudiopowerhouse@yahoo.com
www.asdstudiopowerhouse.it

SEGUICI SU



graphic > FB, Enrico Taranto



Info e prenotazioni **346.75.71.177**



VIENI A TROVARCI!

via G. Menotti Serrati 64 - San Giuliano Milanese (MI)
www.asdstudiopowerhouse.it
asdstudiopowerhouse@yahoo.com

RIAPERTURA IL 1 SETTEMBRE 2026

I PRINCIPI

L'obiettivo dell'attività sportiva per la salute, che si ispira al metodo Pilates, è quello di rendere le persone consapevoli di sé stesse, del proprio corpo e della propria mente e di aiutarle a raggiungere un sano e stabile equilibrio interiore ed esteriore. Il metodo, cercando di fondere i migliori aspetti delle discipline fisiche occidentali con quelli delle discipline spirituali orientali, permette sia di migliorare la propria postura e tonificare la muscolatura, sia raggiungere una forma più equilibrata e rilassare la mente.

Il metodo si basa su 6 principi fondamentali:

- **Concentrazione**
- **Controllo**
- **Forze del baricentro ed equilibrio**
- **Fluidità**
- **Precisione**
- **Respirazione**

Nell'esecuzione di ogni esercizio sono presenti tutti e sei gli elementi. Gradualmente, sotto la guida dell'insegnante, i principi vengono assimilati finché non diventano abituali.



CAMPI DI APPLICAZIONE



I campi d'applicazione del metodo riguardano il mantenimento del benessere fisico. Il metodo si rivolge indifferentemente a atleti, ballerini, sportivi, adolescenti, donne in gravidanza, donne post parto, persone anziane che vogliono ritrovare l'elasticità del corpo e la giovinezza della mente e persone che vogliono mantenersi in forma.



Info e prenotazioni

346.75.71.177

asdstudiopowerhouse@yahoo.com

I GRANDI ATTREZZI

- **Cadillac**
- **Wunda Chair**
- **Universal Reformer**
- **Big Barrel**
- **Springboard**
- **Pancafit**

LE TIPOLOGIE DI CORSI

- **Corsi a corpo libero (Mat Work):**
gruppi da 5 a 10 persone
- **Lezioni con attrezzi Pilates:**
individuali, duetti e semiprivati da 3-4 persone.



GIORNI E ORARI DEI CORSI

Lunedì



Ore 10.30 - Ginnastica per la salute metodo Pilates.



Ore 19.00 - Ginnastica per la salute metodo Pilates (on-line)

Giovedì



Ore 19.00 - Ginnastica per la salute metodo Pilates (on-line)

Venerdì



Ore 10.30 - Ginnastica per la salute metodo Pilates



Corsi di gruppo (minimo 4 persone)



Corsi collettivi (max 10 persone)

