

Rallenta, respira profondamente, ascolta il tuo ritmo naturale, muoviti in armonia col tuo corpo, la tua mente e lo spazio circostante.

Sei nell'UNIVERSO STUDIO l'ambiente ideale dove potrai ritrovare o migliorare il tuo equilibrio posturale riacquistando benessere ed elasticità muscolare.

UNIVERSO STUDIO ti accoglie in ambienti appositamente progettati per darti la possibilità di vivere esperienze di movimento uniche.

La cultura orientale incontra quella occidentale attraverso un sapiente connubio di tecniche, esperienze e tecnologie in grado di regalarti un corpo elastico e reattivo agli effetti lasciati dal passaggio del tempo e dallo stress quotidiano.

ascolta il tuo respiro...

KINESIS

Al centro dell'UNIVERSO STUDIO si aprono le porte sull'area KINESIS. Un ambiente intimo, caratterizzato da luci e colori caldi che fanno da cornice ad una serie di attrezzi firmati Technogym™ magistralmente incastonati nelle pareti della sala.

Non solo "macchine da palestra" ma KINESIS esprime un nuovo concetto di allenamento che permette di compiere movimenti in piena libertà e armonia col proprio corpo con la possibilità di eseguire oltre 200 esercizi per ogni postazione.

Specifici protocolli di lavoro offrono la possibilità di soddisfare le esigenze di tutti, dagli sportivi e atleti agli anziani e persone con problemi posturali.

KINESIS ti offre un modo completamente nuovo per stare in forma!

...muoviti liberamente...

PANCA FIT

Allenarsi da sdraiati parrebbe un controsenso ma solo per coloro che non hanno mai provato PANCA FIT, la speciale panca simile ad un lettino, da cui prende il nome la tecnica di allenamento e il corso stesso, in grado di alleviare le tensioni muscolari ponendo la colonna vertebrale in totale scarico.

I precisi, lenti movimenti di stretching completi e bilanciati, suggeriti dall'istruttore ed eseguiti sulla PANCA FIT, trovano un ampio riscontro anche nell'ambito della ginnastica medica, correttiva, antalgica - posturale migliorando l'allungamento muscolare globale, contribuendo alla prevenzione o risoluzione di dolori e riattivando la circolazione venosa e linfatica.

...scarica la tensione...

GRAVITY PILATES

Esercizi basati sul metodo Pilates ed eseguiti su uno speciale attrezzo in grado di essere regolato sulla base delle condizioni e capacità fisiche individuali.

GRAVITY PILATES permette di realizzare un lavoro specifico di allungamento e stabilizzazione addominale grazie al quale è possibile apprezzare in breve tempo evidenti risultati in termini di tonicità generale, equilibrio posturale, stabilità e flessibilità.

GRAVITY PILATES si svolge in piccoli gruppi di lavoro grazie ai quali l'istruttore può seguire con attenzione ogni persona e coordinarne i vari movimenti.

...riappropriati del tuo equilibrio...

MVe CORE

MVe CORE è caratterizzato dall'utilizzo di una speciale sedia "chair" sulla quale è possibile effettuare movimenti che coinvolgono tutto il corpo. L'istruttore potrà avvalersi, durante la lezione, anche della regolazione delle tensioni che la sedia può esercitare attraverso l'apposita leva in modo da modificare il livello di impegno di tutto o parte del gruppo di lavoro.

MVe CORE rappresenta una nuova dimensione del metodo Pilates inserendosi come una metodica di allenamento che permette di trovare nuovi stimoli al proprio modo di fare wellness adattandosi alle esigenze e capacità individuali.

...scopri nuovi modi per tenerti in forma...

PILATES TRAINING

Una lezione che ti coinvolgerà completamente durante la quale alternerai gli esercizi passando dalla "chair" **MVe** alla panca **GRAVITY PILATES**. Potrai allenare tutti i muscoli donando simmetria ed equilibrio al tuo corpo, migliorando le capacità di movimento e aumentando la resistenza fisica in armonia con la respirazione.

PILATES TRAINING trova ottimi riscontri anche nell'ambito della diversificazione dell'allenamento con i pesi poiché è in grado di conferire ai muscoli tono ed elasticità.

...vivi l'esperienza
dell'UNIVERSO STUDIO.



UNIVERSO SPORTING CENTER
Viale della Repubblica, 293 - 59100 Prato
Tel 0574 575 184 - Fax 0574 575 185
www.palestrauniverso.it