

PILATES & GRAVITY LAB

"In dieci lezioni
sentirai la differenza,
in venti lezioni
vedrai la differenza,
in trenta lezioni
avrà un corpo nuovo."

Joseph Pilates
(1880-1967)

Concept by Giovanni Pagano • Photo by Stefano Cattelin • Fisi&Lab © Ottobre 2011

fisio  lab



certificata - gptc - italia 1999 - 100000

pilacqua™

Unico a Torino, il Centro Fizio&Lab propone un Programma completo che utilizza in sinergia:

- **Pilacqua™**, in piscina riscaldata;
- **Gravity Pilates**, con la tecnologia innovativa GTS®;
- **Matwork**, a corpo libero e con piccoli attrezzi.



Equilibrio e controllo del movimento con il metodo Pilates.

Il Pilates è una tecnica di precisione, un regime di allenamento del corpo nel suo stato più naturale, il movimento. Attraverso esercizi precisi e dolci, questo metodo permette di trovare il proprio equilibrio per adottare una postura corretta e per aumentare la forza, la resistenza, l'elasticità del corpo, la tonicità muscolare, la concentrazione. Chiunque può trovare giovamento con il Pilates: **giovani o anziani, principianti o chi è già in ottima forma.**

Si rivolge a chi vuole recuperare il benessere psicofisico e, in fase di post riabilitazione, è un efficace metodo di mantenimento e prevenzione.

Il Pilates è una scienza fisica, una tecnica di grande precisione i cui risultati, una volta acquisiti, non si perdono più.

Centro Fizio&Lab: un team di professionisti della salute per muoversi in sicurezza.

fisio & lab

Fisio&Lab Italia s.r.l. C.so G. Agnelli 109/E • 10134 Torino • tel. +39 011 0864444 • fax +39 011 0864445
Area Infanzia tel. +39 011 0206267 • Amministrazione tel. +39 011 0206268 • info@fizioelab.it • www.fizioelab.it