



## Pilates - estate a Treviso

### 📍 Mappa

□

La salute è in movimento! Abbiamo portato il Nordic Walking a Treviso; ora stiamo innovando il mondo del fitness, con le proposte di ginnastica posturale della palestra Strada Facendo Indoor. L'associazione sportiva dilettantistica Strada Facendo nasce a Treviso nel 2006, inizialmente come scuola di Nordic Walking. Nel 2012 il costante successo nelle attività per il benessere psico-fisico della persona, ci ha spinti ad aprire la palestra Strada Facendo Indoor. Oggi STRADA FACENDO è una tra le più note associazioni sportive nel trevigiano, molto attiva nel promuovere la cultura del benessere tramite discipline motorie e svariate iniziative di informazione e sensibilizzazione sullo sport, sull'alimentazione corretta, sulla postura ideale e sulla salute in generale, anche in partnership con associazioni ed enti locali. Tra le collaborazioni più prestigiose, STRADA FACENDO ha ricevuto incarico dalla Ulss 2 di organizzare i gruppi di cammino a Treviso e provincia.

### 📄 Descrizione

Joseph Hubertus Pilates prometteva: "In 10 lezioni percepirete la differenza, in 20 vedrete la differenza, in 30 avrete un corpo del tutto nuovo". Nelle lezioni vengono svolti esercizi che migliorano mobilità, flessibilità e stabilità articolari, garantendo un equilibrio posturale con evidenti risultati estetici. Si mira alla rieducazione posturale volendo aiutare a prevenire e correggere le cattive abitudini e le posizioni scorrette che tutti noi tendiamo ad assumere nelle nostre giornate. Tutto questo avviene attraverso l'insegnamento del controllo dei movimenti, della concentrazione, della respirazione, della precisione e della costanza, utilizzando il proprio corpo e anche piccoli attrezzi. Prendendo coscienza di sé, migliorando la coordinazione, stimolando l'equilibrio, allungando la muscolatura che ha perso elasticità e rinforzando quella poco allenata, si crea nel nostro corpo un'impalcatura indispensabile da utilizzare sempre e ovunque. Inizialmente si pone l'attenzione sulla tecnica del Pilates durante gli esercizi in palestra, ma col tempo si diventa capaci di trasportare i principi nei movimenti della vita quotidiana traendo indubbi benefici. Palestra STRADA FACENDO INDOOR in via V. Tommaso Salsa 2/a (1° piano, accesso dalla rampa accanto al negozio Vintage) Consulta il calendario estivo su <http://stradafacendotreviso.it/events/pilates/>

### 📞 Contatti

**A.S.D. STRADA FACENDO**

Tel. 0422 1742081

<http://www.stradafacendotreviso.it>

V. Tommaso Salsa 2 A, Treviso, 31100

Nessun orario indicato