



GINNASTICA SPECIFICA FUNZIONALE Silvia Ciamaroni DA LUNEDÌ 15 SETTEMBRE

Lezioni di gruppo create per dare la possibilità alle persone di rimettersi in movimento e di migliorare le proprie funzioni motorie specifiche, liberandosi da rigidità articolare e muscolare. Lezioni dinamiche o statiche anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

SEDE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
DA VINCI	10.30 - 11.30		10.30 - 11.30	
ZANDONAI		10 - 11		10 - 11

PROVA DEL CORSO GRATUITA, ABBONAMENTO AD INGRESSI UTILIZZABILE NELLE DUE SEDI

GINNASTICA FISICA ADATTATA Zaira Zuccaro DA MARTEDÌ 30 SETTEMBRE

Il corso è rivolto a persone con patologia cronica stabilizzata o a persone con capacità funzionale ridotta a causa di problematiche osteoarticolari, o semplicemente a chi vuole approcciarsi a uno stile di vita sempre meno sedentario. Il corso prevede un colloquio iniziale per l'inserimento della persona e si svolge in piccoli gruppi di lavoro all'interno dei quali ognuno riceverà un trattamento personalizzato.

SEDE	MARTEDÌ	GIOVEDÌ
DA VINCI	9.30-10:30	9.30-10:30
	10:30-11:30	10:30-11:30

ABBONAMENTO TRIMESTRALE CONSIGLIATO PER SVOLGERE UN PERCORSO DI ALMENO 12-24 LEZIONI

YOGA INTEGRATO CON MEDITAZIONE Tiziana Ferrari DA LUNEDÌ 29 SETTEMBRE

Lo yoga è una via, che consente di attenuare l'agitazione della mente periferica e di connettersi con la parte di sé capace di ascolto, centratura e amorevolezza. Nello Yoga Integrato, le posture (*asana*) che si incontrano durante la pratica, si susseguono in un'alternanza di fasi dinamiche e statiche ben equilibrate tra loro, favorendo il calarsi della mente in un ascolto profondo del corpo e della respirazione.

PRESENTAZIONI GRATUITE: 22 settembre ore 20:15 / 24 settembre ore 10

SEDE	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ
DA VINCI	20:15 - 22	10 - 11:45

BIODANZA® LA DANZA DELLA VITA Angela Di Bartolo INIZIO CORSI MERCOLEDÌ 1° OTTOBRE 2025

La Biodanza è un sistema di rieducazione affettiva e di riapprendimento delle nostre funzioni originarie della vita, del nostro potenziale, non propone un modello strutturato di danza, ma ogni individuo entra in contatto con se stesso liberando il proprio movimento. Favorisce il rafforzamento della fiducia, allegria, coraggio, gioia di vivere e la comunicazione con gli altri e con tutto ciò che ci circonda.

PRESENTAZIONE 30 SETTEMBRE 2025 Per info contattare: Angela Di Bartolo 339 3251252

SEDE	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
DA VINCI	20.30 CORSO PRINCIPIANTE	20.30 CORSO AVANZATO

GINNASTICA IPOPRESSIVA - METODO MIM Monica Verri

Metodo di allenamento che include la rieducazione respiratoria e posturale a cui sono abbinati esercizi neurodinamici e di rilascio miofasciale, creato per integrare altri metodi di allenamento, prevenire la disfunzione del core, eventuali lesioni o infortuni provocati dall'aumento della pressione intra-addominale. Il MIM rieduca il pavimento pelvico e risolve la diastasi addominale, apporta notevoli benefici alla postura, agendo sulla muscolatura della colonna vertebrale, regola l'attività cardiaca e la funzione intestinale, migliora la performance sportiva.

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
10.00		MIM BASE*			MIM BASE*
11.00					
13.00	MIM I LIVELLO	MIM II LIVELLO			MIM I LIVELLO
14.00			MIM BASE*		MIM BASE*
15.00	MIM+ REFORMER Uomini			MIM+ REFORMER	
18.00	MIM+ REFORMER	MIM BASE*	MIM BASE* (Simona Stagni)	MIM BASE*	MIM BASE* (Simona Stagni)
19.00			MIM+ REFORMER		
20.00			MIM II LIVELLO		

sede Zandonai

* MIM BASE: CICLO DI 10 LEZIONI CON INIZIO SETTEMBRE, DICEMBRE, MARZO. per info e prenotazioni
Monica Verri 3392350530 mailverrymo@gmail.com Docenti: Monica Verri, Simona Stagni.

DIVENTARE MAMMA Monica Verri

Programma creato su misura per le future mamme che scelgono di mantenersi in forma durante i mesi dell'attesa e nel post parto per recuperare il benessere dopo le trasformazioni della gravidanza.

	LUNEDI	MARTEDI	GIOVEDI	VENERDI
8.45			PILATES PRE/POST PARTO	
10.00		MIM DIASTASI*		MIM DIASTASI*
11.00		PILATES PRE/POST PARTO		
18.00		MIM DIASTASI*		MIM DIASTASI*
19.00	PILATES PRE/POST PARTO			

sede Zandonai

* MIM DIASTASI: CICLO DI 10 LEZIONI CON INIZIO SETTEMBRE, DICEMBRE, MARZO.



Docenti Silvia Ciamaroni, Federica De Niederhausern, Michela Mancini, Sara Monari, Cecilia Montanari, Giulia Righi, Beatrice Stefanini, Monica Verri, Beatrice Zancanaro, Zaira Zuccaro.

PILATES STUDIO E AL.MA STUDIO

Lezioni a piccolo gruppo o individuali, con attrezzature originali: Reformer, Ladder Barrel, Combo Chair, Trapeze Table o Cadillac. Su appuntamento personale e prenotazione.

PILATES MATWORK

Pilates a corpo libero e con piccoli attrezzi specifici: Pilates Circle, Soft Ball, Elastici, Pilates Roller Pro, Yoga block. Proposto in lezioni di gruppo e come completamento al lavoro sulle grandi attrezzature, coinvolge tutta la muscolatura, mantenendo la coordinazione e l'elasticità e rieducando in modo corretto.

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
8.00		FEDERICA*			
8.30		ZAIRA dal 30.09		ZAIRA dal 2.10	
9.30	SILVIA dal 15.09		SILVIA dal 17.09		
13.30	ZAIRA		SARA		SILVIA
14.00		MONICA MW + MIM		BEATRICE Z.	
18.00	ZAIRA	BEATRICE Z.	ZAIRA	MICHELA	
19.00		SILVIA	SARA	BEATRICE Z.	

PROVA DEL CORSO GRATUITA, ABBONAMENTO AD INGRESSI SENZA PRENOTAZIONE

*Lezione ore 8 con Federica presso sede Centro studi pilates LaCapriola in via Zandonai 3

TUTTE LE LEZIONI SI SVOLGONO PRESSO SEDE LaCapriola Danza Pilates Benessere in Viale Da Vinci 116/c

TEEN POSTURAL: PILATES POSTURALE PER RAGAZZI DAL 15 SETTEMBRE 2025

Previene le alterazioni a carico della colonna vertebrale e della struttura corporea, le disarmonie morfologiche e alterazione di schemi motori, con attrezzature Pilates.

SEDE ZANDONAI	LUNEDÌ 16-17	GIOVEDÌ 16-17
SEDE DA VINCI	MERCOLEDÌ 16-17	VENERDÌ 16-17

Docenti: Silvia Ciamaroni, Michela Mancini, Beatrice Zancanaro, Zaira Zuccaro

PILATES ALLEGRO REFORMER

Il metodo Pilates in tutta la sua versatilità con lo speciale attrezzo Reformer, lezione indicata a chi ha consolidato i principi e la pratica, per chi cerca un allenamento più dinamico, senza perdere in forza, elasticità, controllo. La lezione, su prenotazione, si svolge a piccolo gruppo di max 7 persone e consente una vastissima gamma di esercizi e variazioni che sono eseguiti sempre con la supervisione e il controllo dell'Insegnante.

ORARI PILATES REFORMER SEDE ZANDONAI

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
7.00		FEDERICA			
7.45 - 8.45			MONICA		
9.00			MONICA		FEDERICA
10.00			MONICA		MICHELA
11.00	MICHELA				
12.00		SILVIA		MONICA avanzato	
13.00	MICHELA Avanzato (13.30-14.30)		FEDERICA		
14.00			BEATRICE S.	SILVIA	MICHELA
17.00			CECILIA Avanzato		
18.00	SILVIA Avanzato	FEDERICA	CECILIA	BEATRICE S.	MICHELA Avanzato
19.00	SILVIA Avanzato	MICHELA Avanzato		BEATRICE S. Avanzato	MICHELA

ORARI PILATES REFORMER SEDE DA VINCI

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9.00	BEATRICE S. Avanzato			BEATRICE S. Avanzato	
13.00	SARA			SARA Avanzato	
16.00		SARA			
17.00			ZAIRA FISIO REFORMER	BEATRICE Z.	ZAIRA FISIO REFORMER
18.00		SILVIA Avanzato	SARA Avanzato	BEATRICE Z.	ZAIRA
19.00	ZAIRA Avanzato	BEATRICE Z. Avanzato	ZAIRA	MICHELA Avanzato	SARA Avanzato
20.00	ZAIRA SPORTIVI				

LaCapriola Danza Pilates Benessere v.le Leonardo Da Vinci 116/C Modena tel 059 7879506

Centro Studi Pilates via Zandonai 3 Modena tel 059 364095

Facebook LaCapriola Danza Pilates Benessere Instagram lacapriola_dal1981

Per info e prenotazioni: whatsapp 3929701211 pilateslacapriola@gmail.com www.lacapriola.it

LaCapriola