CLASSICAL PILATES STUDIO

Studio

PILATES

mylife®

Pilates Mat
e Grandi Attrezzi

01 Il metodo classico e' corretto da un punto di vista chinesiologico e fisiologico. I nostri risultati e la nostra conoscenza profonda del **metodo Pilates classico** mostrano risultati sorprendenti non solo per ogni donna e uomo adulto ma anche per chi soffre di ipotetici incurabili difetti fisici e da carenze metaboliche ed organiche.

02 **Da 20 anni studiamo professionalmente** i principali sistemi energetici dello sviluppo del corpo proposti nelle scuole, college, palestre, studi e centri privati e non abbiamo esitazione nel dire che il metodo Pilates classico proposto non solo e' il 20 o 50 o 80 per cento piu'efficiente, ma e' il metodo piu' praticabile nel tempo in combinazione con altre attivita'.

03 Per apprezzare la nostra **Scuola Mylife** e la veridicita' di questa dichiarazione il lettore deve aver sperimentato lui stesso altri sistemi Pilates, altre discipline posturali e quindi partecipare e provare in prima persona il nostro metodo che sviluppa i muscoli profondi del corpo, la flessibilita' degli arti e delle articolazioni, la funzionalita degli organi vitali e delle ghiandole endocrine. "*Mylife chiarisce la mente e sviluppa la volontà, Pilates sviluppa quello stato superiore di salute, il primo requisito della felicità".*

Pilates
Classical
Method

Gli attrezzi originali

“Svilupperai potenza muscolare, resistenza, capacità di assecondare compiti ardui, camminare, correre o percorrere distanze senza affaticamento fisico e tensione mentale”.
J.H. Pilates

Reformer

Simile ad un lettino e’ costituito da una carro provvisto di molle e resistenze di diverso colore (in base al grado di intensita’) e da cinghie con maniglie. Queste ultime servono a spostare il carrello lungo il binario, in avanti e indietro, mediante il movimento delle gambe e delle braccia.
Il Reformer, grazie proprio alla sua struttura e al sistema di molle, consente un allenamento completo potenziando i muscoli di tutto il corpo e migliorando la duttilita’, la flessibilita’ articolare e la postura. Benche’ stimoli molto la capacita’ di resistenza e’ adatto anche per allenamenti a bassa e moderata intensita’, (soprattutto all’inizio o in fasi riabilitative), e ne consigliamo l’allenamento sul macchinario piu’ volte a settimana.
I benefici dell’allenamento sul Reformer si avvertono sia a livello fisico che mentale: in particolare, la concentrazione durante l’esecuzione degli esercizi e’ essenziale. E’ infatti la mente che controlla e attiva i diversi distretti neuro muscolari, creando un equilibrio e migliorando le prestazioni, la coordinazione dei movimenti, oltre ad eliminare negativita’ e fattori di stress.

Heritage

HERITAGE Reformer e’ un macchinario classico realizzato da TecnoPilates, azienda italiana che lavora sul territorio nazionale collaborando con artigiani, fabbri e falegnami per la produzione degli attrezzi Pilates e che presenta una nuova gamma caratterizzata dall’utilizzo combinato di alluminio galvanizzato con inserti in legno. Il primo conserva la solidita’ e la funzionalita’, patrimonio irrinunciabile dei modelli di Joseph Pilates, il secondo conferisce uno stile classico valorizzandone il design in ogni suo dettaglio.

Back to life

60

mylife studio

La scuola e il nuovo Studio in Centro Storico a Rovereto fermano il tempo, all'interno di una dimora storica la salute e lo stato di "physical fitness" vengono ottenute attraverso l'esecuzione di esercizi eseguiti su macchinari classici e concepiti da Joseph H. Pilates per acquisire corpi forti e sani, sviluppare la nostra mente al limite delle nostre capacita' e raggiungere il risultato necessario.

Immagina il piacere di vivere un rilassante e gioioso pomeriggio nel nostro studio, spendere le tue ultime energie, tornare a casa per la famiglia e i cari in forma piu' di prima. Trasformare la disabitudine in nuova energia e nel perfetto strumento della volonta'.
Pilates Mylife e' la completa coordinazione del corpo, della mente e dello spirito.

Via della Terra 42 - Rovereto

Pilates a Corpo Libero

La sua pratica regolare e corretta aiuta ad ottenere enormi benefici sia fisici che psicologici. Rafforza, tonifica e allunga l'intera muscolatura, aumenta la resistenza, corregge gli squilibri muscolari. Migliora la postura, aumenta la flessibilita' e la mobilita' articolare, sviluppa la concentrazione, la coordinazione e l'equilibrio. Accresce la consapevolezza mente-corpo, migliora l'autostima, da energia e vitalita' e aiuta nel recupero dopo un infortunio o un intervento.

PRE-PILATES e Pilates per la Terza Eta
PILATES livelli Base - Intermedio -Avanzato
PILATES con Piccoli Attrezzi
PILATES M.E.D. per il Mal di Schiena - Osteoporosi - Riabilitazione Post-Infortunio
PILATES Pre-Post Parto, lezioni individuali o piccolo gruppo
PILATES Mylife Studio con grandi attrezzi, lezioni private o duetto
Novità 2021 PILATES Posturale
Novità 2021 PILATES per Ragazzi, lezioni individuali o piccolo gruppo

Corsi di Pilates

Viale Trento, 47/49 Rovereto

SMART LAB
CENTRO GIOVANI

Lezioni di Pilates a corpo libero, nel bellissimo Salone del Centro Giovani Smart Lab di Rovereto.

Corsi di livello: Pre-Pilates, Base, Intermedio, Avanzato e piccoli attrezzi.

Scopri con noi il vero metodo Pilates classico.

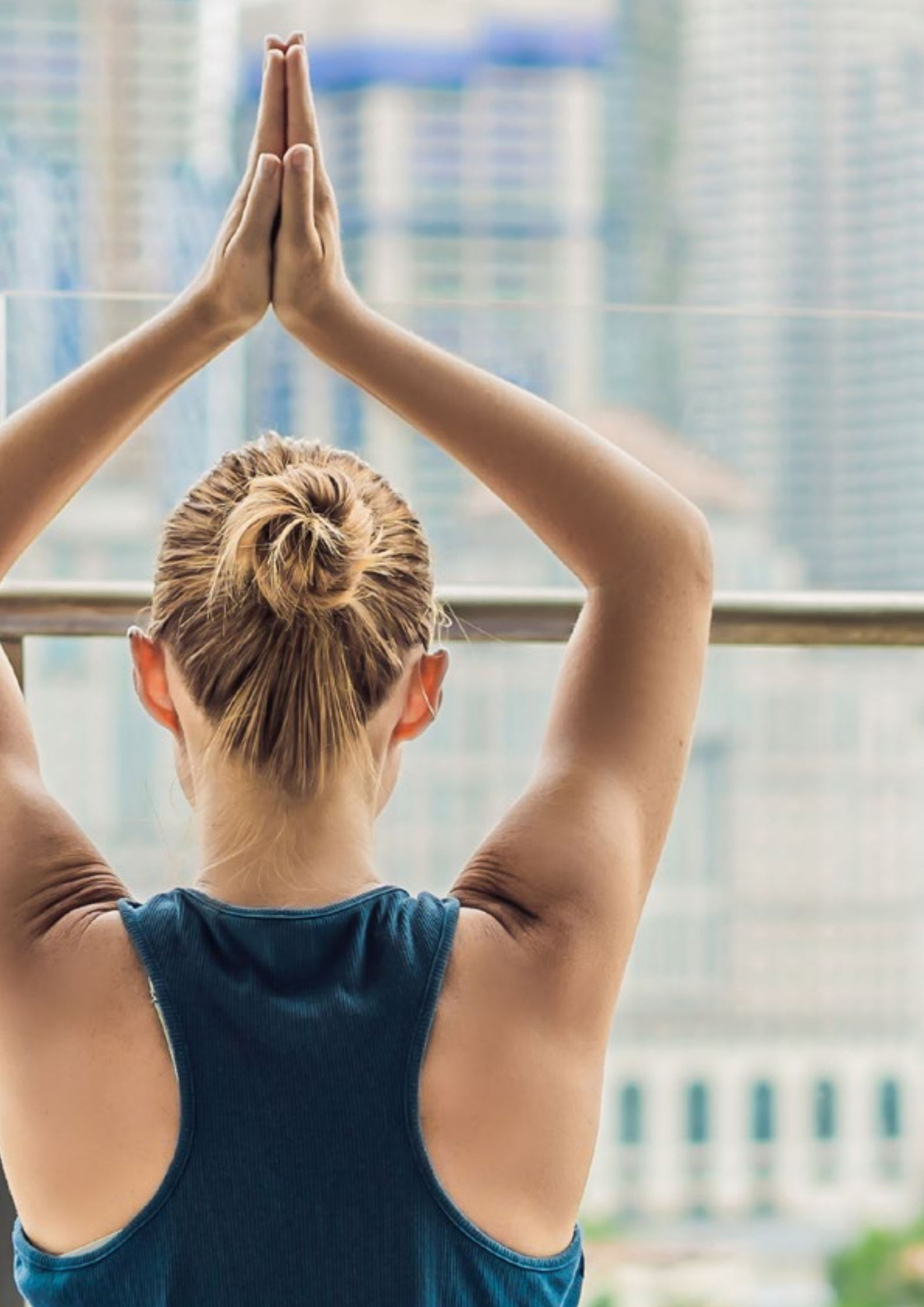
Novita' 2021

YOGA mylife

di Silviana Pedrotti

---

seguici su:
www.yogamylife.it



Corsi

Yoga Foundation

Asana Lab

Sutras

di Yoga

Alcuni benefici delle pratiche yoga:
Riequilibrio e stabilizzazione del sistema nervoso.
Aumento della capacita' di apprendere, capire, memorizzare.
Miglioramento della salute psicologica.
Educazione al consumo di ossigeno, riduzione del battito cardiaco.
Riduzione della stimolazione del sistema nervoso simpatico.
Atteggiamento salutare verso la vita.

Vinyasa

Restorative Yoga

Nidra

lezioni online

Tutte le nostre lezioni sono disponibili anche online.

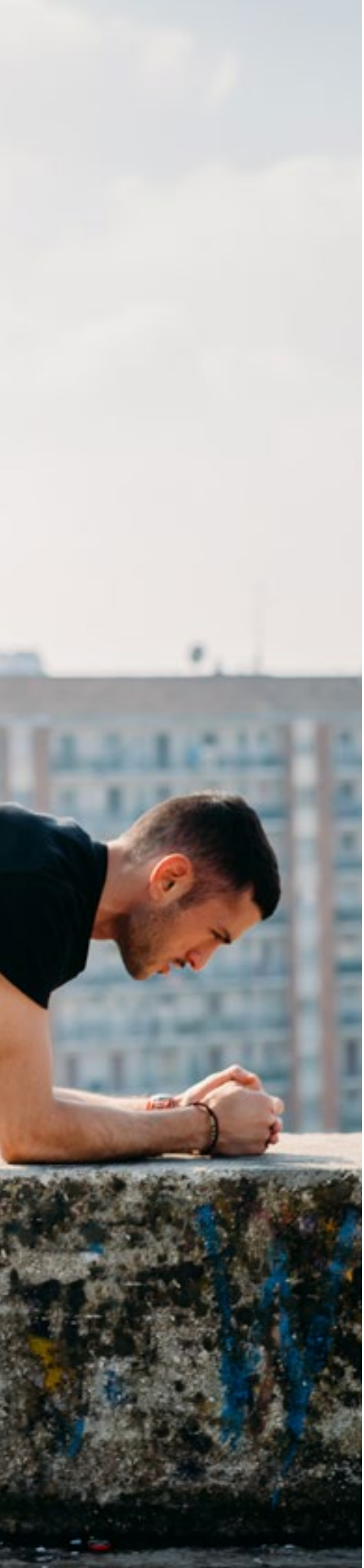
The Best Piloga

Rilassati

Piloga e' una disciplina ideata per ristabilire il giusto equilibrio tra corpo e mente attraverso una fusione tra Pilates e Yoga. Il piloga e' quindi un susseguirsi di esercizi di allungamento e di stimolazione della muscolatura, eseguiti lentamente e con concentrazione la sequenza diventa armoniosa e continua.
Le lezioni di piloga durano circa un'ora e sono solitamente accompagnate da una musica leggera e rilassante, che aiuta la mente a concentrarsi e il corpo a sciogliere le tensioni accumulate.

Piloga

di Silviana Pedrotti



mylife
Calisthenics

Il Calisthenics e' una disciplina con radici molto antiche di cui si hanno evidenze nel mondo Greco, in quello Romano e Persiano. Erodoto, storico dell'Occidente, nei suoi racconti sulla battaglia delle Termopili, narrava di 300 guerrieri Spartani guidati da Re Leonida che preparavano la battaglia attraverso allenamenti vigorosi a corpo libero e in sospensione.
Il focus delle lezioni Mylife sara' quello di avvicinarsi in maniera graduale allo stato di benessere e di fitness che il corpo merita di raggiungere con un allenamento calistenico dinamico, divertente e vigoroso, nel rispetto di questa storica disciplina.

Abilita' atletiche a corpo libero

Cross
Training

01

Piccoli gruppi per classi vigorose

Vivi l'esperienza dell'allenamento Cross Training Mylife con la guida personalizzata del tuo Trainer Certificato Level 1.
Piccoli gruppi per classi vigorose, competitive ed un programma di allenamenti personalizzato e programmato per ogni singolo allievo.
Alta intensita', protocolli HIIT, interval training, WOD. Una disciplina unica, caratterizzata da esercizi di forza e condizionamento, potenza, resistenza e tonificazione, dedicati a quelle fasce muscolari deboli o in cedimento come glutei, adduttori, gambe e braccia che migliorano la prestazione e riducono gli infortuni.
Questa e' la metodologia applicata nelle classi Cross Training Mylife, e' il nuovo status del "physical fitness".

Cross training

Cross training Mylife

Cesare Cavalli CFL1, NSCA Student, ACSM Student

La mia sequenza e' la guida, tu fai la differenza!
L'allenamento prevede warm-up generici e specifici,
abilita' e skills atletiche, forza e condizionamento, recovery
Impara a controllare il fitness cardiovascolare e respiratorio

mylife
M.E.D.

dalle necessita' individuali alla prevenzione degli infortuni

Mylife M.E.D. opera su percorsi multidisciplinari di ricerca, prevenzione e promozione dello Sport e delle Scienze delle attivita Motorie al fine di garantire la Salute individuale e collettiva. Sono Programmi di Forza e Condizionamento, antropometria, capacita' cardiovascolare e respiratoria, valutazione della postura e promozione a sostegno dell'informazione pubblica sulla gestione delle malattie dello sport e dell'attivita fisica di benessere, attraverso protocolli efficaci e basati su evidenze scientifiche.

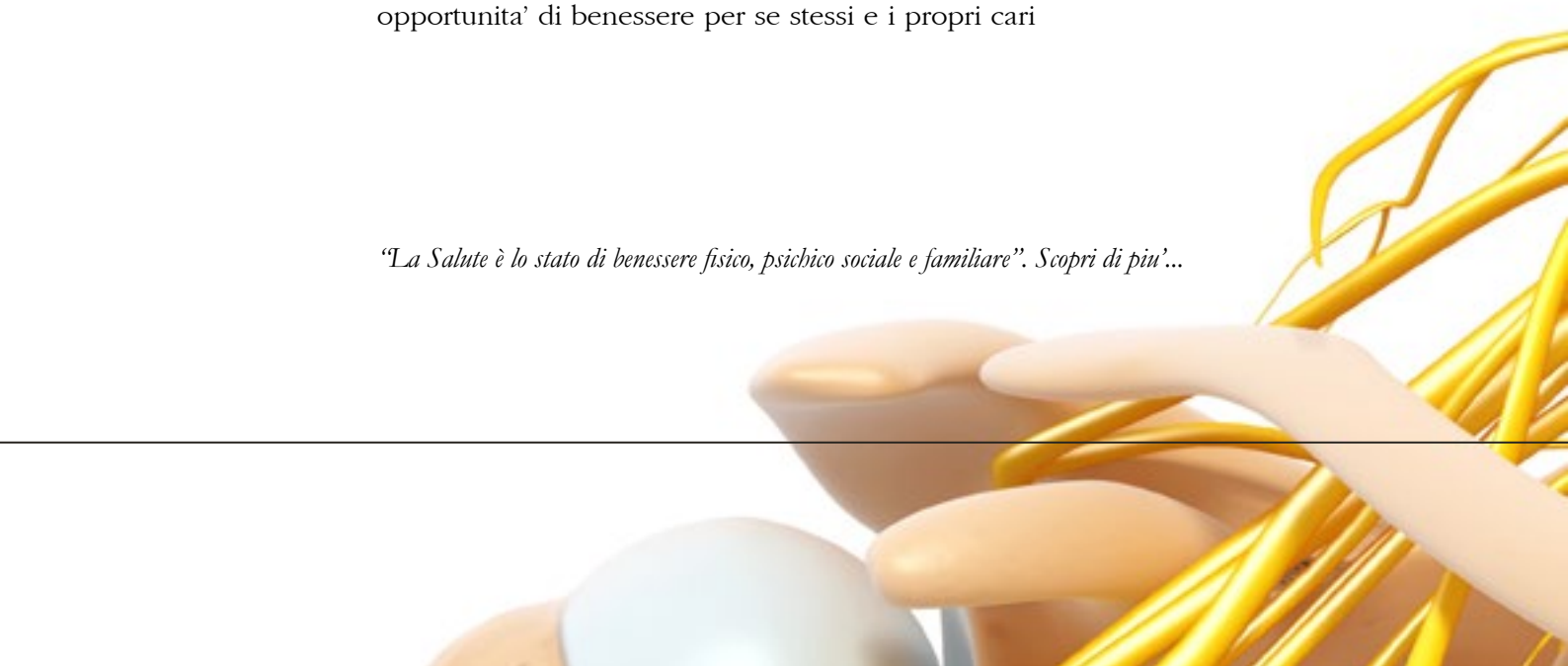
E' indicato per:

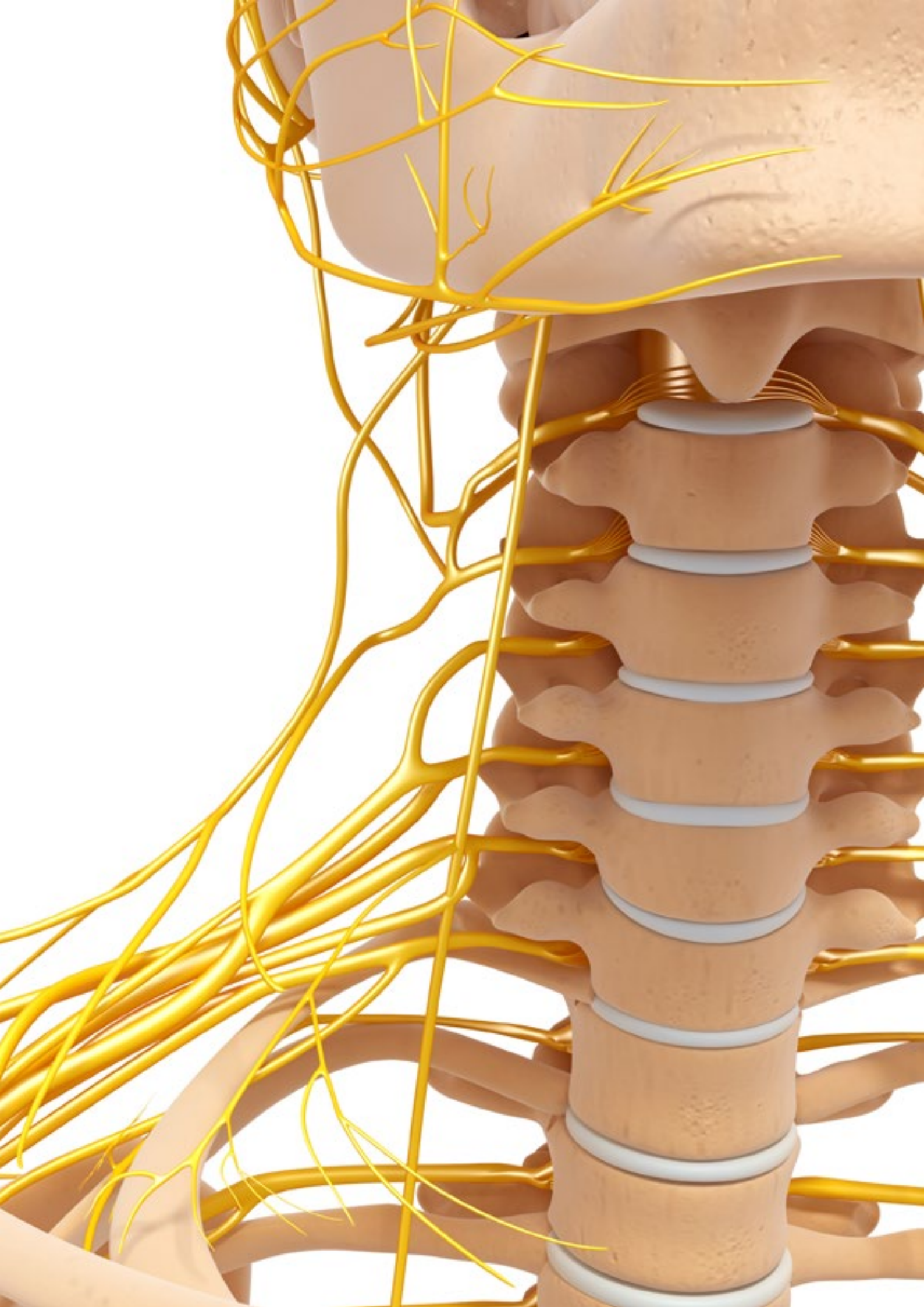
• Sportivi amatoriali e agonisti, powerlifter, lottatori, atleti calistenici, climbers, runners, cycling e tutte quelle figure alla ricerca di una programmazione efficace

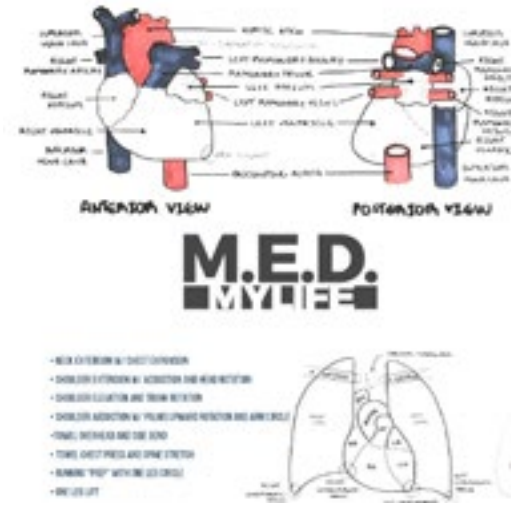
• Anziani, individui affetti da artrosi, osteoporosi, fibromialgia, obesita' di diverso grado, diabete mellito T2DB

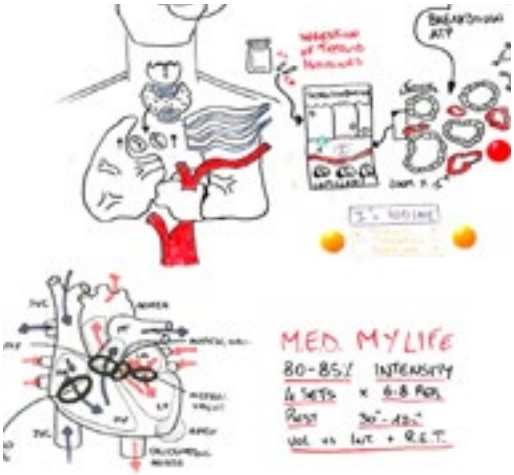
• Tutti coloro che attraverso il metodo mylife vedono una opportunita' di benessere per se stessi e i propri cari

"La Salute è lo stato di benessere fisico, psichico sociale e familiare". Scopri di piu'...









Necessità individuali

“L’atleta ha in comune con anziani e diabetici gli stessi sistemi energetici, le stesse catene cinetiche e centri neuro muscolari. La differenza sta nella necessità, e nella determinazione dell’individuo”

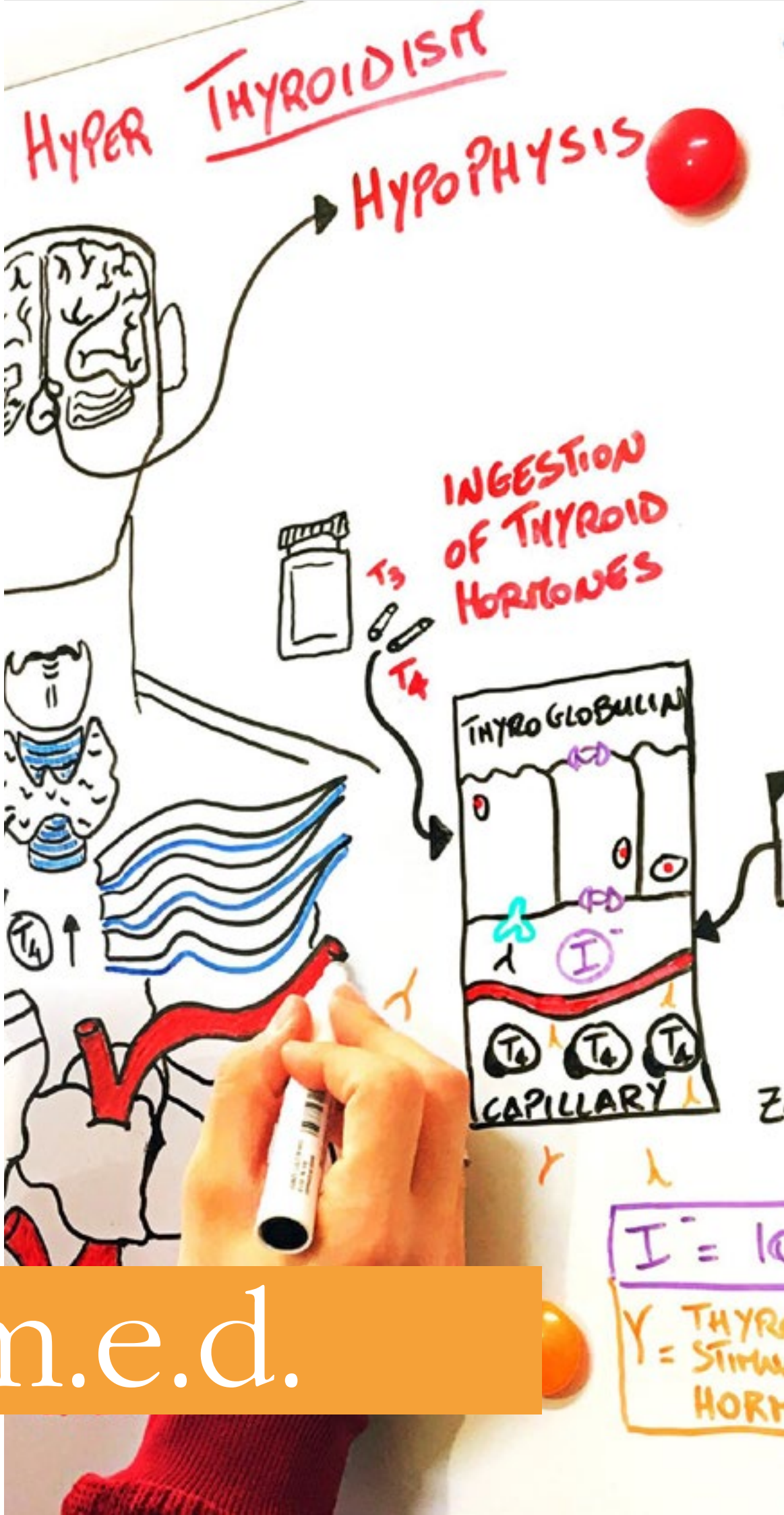
cosè M.E.D mylife?

Movimento, Educazione e Disciplina sono i tre elementi che identificano il sistema mylife.
Il percorso multidisciplinare permette di affrontare qualsiasi patologia o necessita’ individuale, sindrome metabolica, cardiovascolare e respiratoria, cosi come patologie a carico del sistema muscolo scheletrico, algie a carico della colonna, degli arti superiori e inferiori, fino all’organizzazione di un sistema di movimento dedicato all’obesita’, al diabete mellito.
L’evidenza scientifica mostra i risultati ottenuti in un contesto specifico, in cui l’obiettivo e’ risolvere un quesito.
Negli spazi dello Studio Mylife l’obiettivo e’ risolvere le necessita’ dell’individuo che prende consapevolezza fisica e mentale di un problema fisio-patologico, e che per mezzo dell’esperienza Mylife e della propria determinazione adotta un corretto stile di vita per risolvere quel problema.

Perchè M.E.D mylife?

La guida risiede nell’esperienza che ci ha permesso di risolvere e tenere sotto controllo patologie a carico del sistema endocrino quali sindrome metabolica, Diabete di tipo 2, obesita’ e sovrappeso, sindromi da sovraccarico, lombalgie e cervicalgie, oltre che alla riduzione drastica dei livelli pro-infiammatori di emoglobina glicata, LDL e trigliceridi e di tutti quei valori che fanno da precursori delle malattie NCDS non trasmissibili.

Scegli Mylife


HYPER THYROIDISM
HYPOPHYSIS
INGESTION OF THYROID HORMONES
T3
T4
THYRO GLOBULIN
CAPILLARY
I⁻ = I
Y = THYR
STIMU
HORM

m.e.d.

Preparazione Atletica e Sport invernali

lezioni individuali o piccolo gruppo

Gli infortuni muscolari sono frequenti in molte attivita sportive, nella vita quotidiana e lavorativa.
L'esperienza e la continua educazione ci hanno fatto capire come la prevenzione degli infortuni muscolari dipenda da una corretta preparazione agonistica (forza e condizionamento) e di benessere (pilates, ginnastica posturale e stretching).
Nonostante l'alta frequenza di episodi traumatici, di lieve o profonda entita' e dolore, che interessano muscoli, tendini, legamenti e articolazioni, l'insorgenza delle complicanze e di recidive dopo lesione sono ancora alte.
La prevenzione degli infortuni muscolari, siano essi strutturali o non strutturali, si basa sulla gestione di quei fattori che la letteratura ha individuato essere alla base della preparazione atletica e sport invernali. Il nostro programma previene le alterazioni neuromuscolari, la perdita del controllo dei movimenti, gli squilibri, l'integrita muscolare e osteo-articolare.
E' fondamentale ripristinare la forza eccentrica ed allenare il corpo alla forza e alla resistenza eccentrica eseguendo, durante la preparazione o alla fine di un trattamento riabilitativo, test di forza e quantificare l'energia impiegata con precisione, efficacia ed efficienza.

Corsi e Lezioni ONLINE

Lezioni online e Live...

Partecipa alle lezioni Mylife Live dal comfort degli spazi di casa tua, all'ora che desideri, da sola o in compagnia, su Smartphone, Tablet e PC ad alta risoluzione con un audio professionale e un coinvolgimento rinnovato nella pratica e nella grafica.

> "Se sapevo che era cosi semplice, avrei partecipato prima"

Classi e Lezioni Private via Zoom App e Google per non perdere nemmeno una lezione, Facebook Live on demand sulla nostra pagina Pilates Mylife Italia ricca di nuove e vecchie lezioni, focus specifici per gambe e glutei, Piloga, Yoga e Calisthenics per tutti.
Scopri di piu'....

www.pilatesmylife.it
www.facebook.com/pilatesmylifeitalia

Seguici anche sui Social...

lezioni online

Tutte le nostre lezioni sono disponibili anche online.

Calendario
Zoom mylife

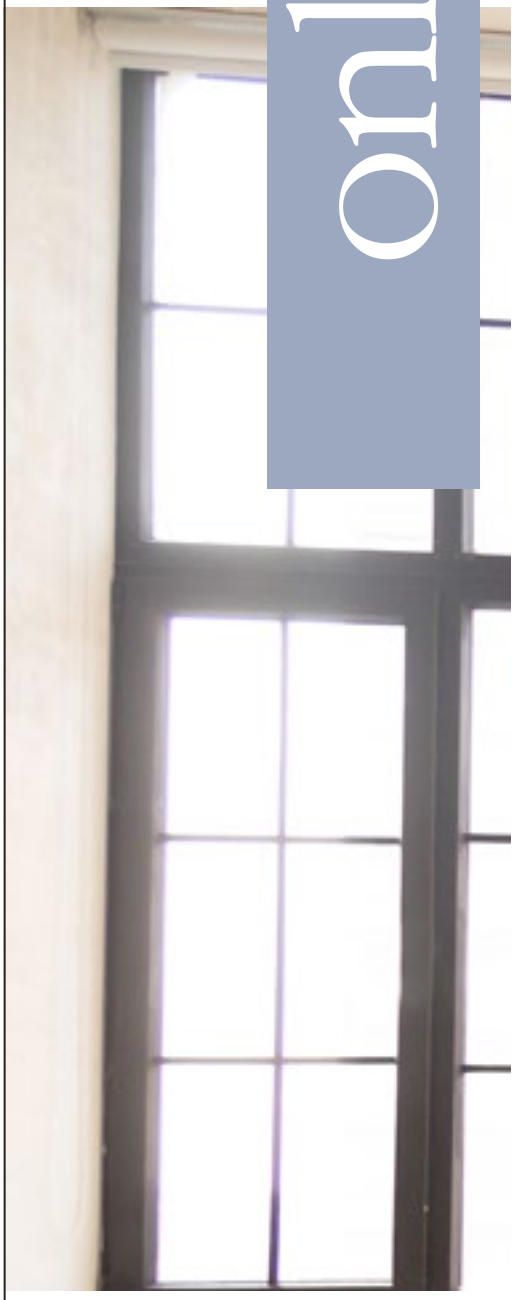
Scegli l'orario e clicca
la lezione che ti interessa

Partecipare non e' mai stato cosi semplice.
Visita il calendario aggiornato
www.pilatesmylife.it/calendario

Scopri gli orari delle lezioni in diretta, clicca sul link e prepara il tappetino per la tua lezione Pilates Mylife.

Ti aspettiamo!

online



Lezioni in Diretta Facebook

Se per motivi di salute o per motivi legati alla prevenzione del contagio da SARS-COV-2 non puoi partecipare alle nostre lezioni in presenza, e il tuo abbonamente e' attivo, Mylife ha creato per te un nuovo servizio online.
Comodamente da casa potrai partecipare alle Dirette, oppure scegliere una delle lezioni su app Zoom.
Solo NOI pensiamo a Tutto!

Collaborazioni con il Comune di Rovereto

01

Mammafit

E' un programma di allenamento dedicato alle neo-mamme che possono esercitarsi in compagnia dei propri bambini. Fare del movimento per le neo-mamme non vuol dire piu' separarsi dal proprio bimbo, ma passare del tempo insieme!.
Il programma inizia a fine Ottobre e termina a Marzo. Iniziativa libera e gratuita e' inserita nel programma Family School del Comune di Rovereto.

02

Passeggym

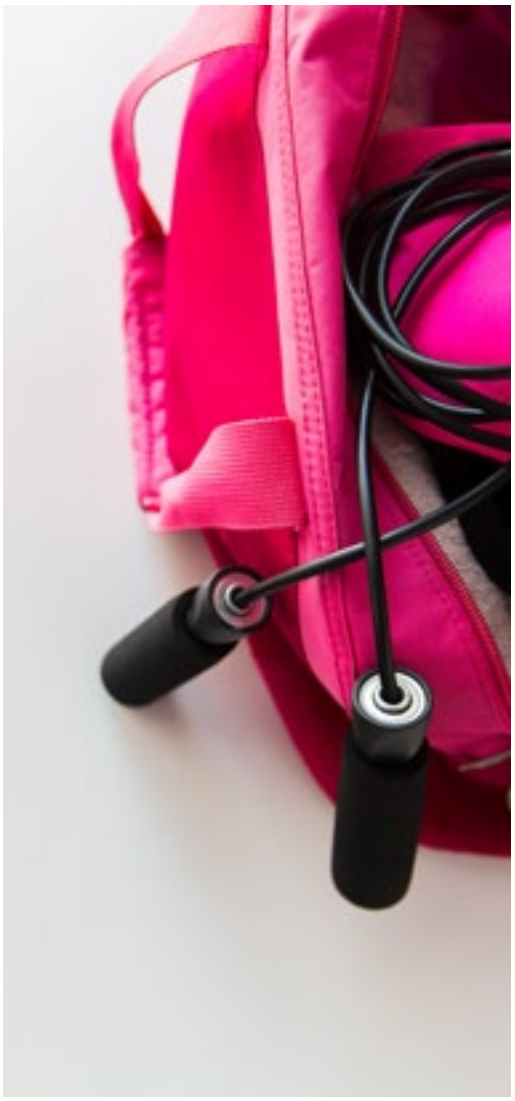
L'iniziativa di **Passeggym** e' proposta dal Comune di Rovereto, dove l'insegnante Silviana Pedrotti coinvolgera' le neomamme con alcuni esercizi utili per il fisico e per l'umore, dando loro la possibilita di conoscere e socializzare con altre mamme.
Il programma inizia a fine Maggio e termina a Settembre, iniziativa libera e gratuita.

03

Benessere e Natura

Le citta offrono tanti angoli verdi da vivere in modi diversi e l'iniziativa "**Benessere e Natura**" organizzata dal Comune di Rovereto, da la possibilita di godere di questi spazi in un modo inedito, attraverso momenti sportivi e di rilassamento proponendo anche lezioni di Pilates. Il programma inizia a fine Maggio e termina ad Agosto, la partecipazione e' libera e gratuita.

Corsi per
Neo-Mamme



Salsa

La Salsa Cubana e' un ballo di coppia, codificato a livello agonistico tra le danze Caraibiche. Pur essendosi evoluta nel corso del tempo racchiude in se i movimenti tipici del Son Cubano e della Rumba Afro Cubana.
Il percorso proposto prevede, in un primo momento, lo studio dei passi base con particolare attenzione al movimento e alla guida; a seguire verranno introdotte le figure base con le quali gli allievi potranno partecipare alle "Rueda de Casino'" proposte nei locali latini. Come metodo di insegnamento verra utilizzata la stessa Rueda: disposizione in cerchio dove tutti i ballerini eseguono gli stessi movimenti chiamati dal "Cantante".
Ins. Vanessa Gazzini e Kristian Valle

Happy Step

Per chi desidera una disciplina divertente ed efficace per bruciare calorie e tonificare, Io step e' sicuramente un ottimo allenamento. La lezione di step aiuta a regolare il peso corporeo, migliora la coordinazione, l'equilibrio e l'armonia dei movimenti. E' un allenamento divertente, coinvolgente e piacevole.
Muoversi a tempo di musica permette di esprimersi e crea reazioni positive e rigeneranti che aiutano a diminuire lo stress.
"Perche' iniziare a fare step vuol dire non poterne piu' fare a meno!"
Ins. Silvia Miorelli

Collaborazioni con Professionisti

happy step

Giocodanza®

Corsi per bimbi 3-5

balliamo

Corsi di Danza per bambini di 3-5 anni

Attraverso il gioco il bambino conosce la realta' e attraverso di esso si confronta con il mondo. La danza e' uno strumento che molto ben si accompagna al gioco, facendo leva sull'immaginazione e sulla fantasia del bambino.
Le lezioni di Giocodanza® conducono i bambini alla scoperta del corpo e delle sue possibilita' motorie ed espressive, esplorando lo spazio, il tempo la forma… Il bambino viene accompagnato verso la danza e il movimento in modo naturale, nel pieno rispetto delle sue capacita' psicomotorie e dello sviluppo psico-fisico.

Giocodanza® di Marinella Santini

Maestra Silviana Pedrotti
Diplomata C.O.N.I. con merito e iscritta all'albo Maestri Giocodanza®

MY LIFE
STUDIO

Linee Guida
COVID-19
Corona Virus

PRATICA IN TUTTA SICUREZZA

Distanziamento fisico di almeno 2.5 mt a corpo libero e con i grandi attrezzi, piccoli gruppi in uno spazio unico e sicuro.

Prevention

Segui le linee guida del Ministero dello Sport e Salute e della Provincia Autonoma di Trento rispettando semplici ma utili regole .

Lavare le mani
Igienizza e lava le mani quando entri in Studio

Mascherina
Indossa il DPI durante l'attività motoria

Consultazione
Consulta il tuo medico per l'idoneità ludico motoria

Sanificazione
Lo Studio e i matoriali sono sanificati **tutti i giorni**

Resta a casa se..
Sei contagiata/o o so in famiglia c'è un contagio

Sintomi
Tosse, Raffreddore, Rinite, Febbre e Nausea

INFORMAZIONI
3383938257

www.pilatesmylife.it
info@pilatesmylife.it

Chi non puo' accedere alle lezioni in presenza?

01 Sei sottoposto alla misura di quarantena prevista dalle disposizioni di legge, salvo preciso invito dell'ospedale per l'esecuzione dei tamponi di controllo

02 **Negli ultimi giorni hai manifestato o manifesti ancora adesso sintomatologia da infezione respiratoria (tosse, mal di gola, difficolta' di respiro, congiuntivite, mancanza del senso di gusto e/o olfatto) o febbre maggiore di 37,5°C**

03 Sei risultato positivo al tampone per SARS-CoV-2

04 Negli ultimi 14 giorni hai avuto contatti stretti con soggetti risultati positivi a SARS-CoV-2

Se presenti una o piu' delle condizioni sopra indicate **RIVOLGITI AL TUO MEDICO DI BASE.**

PILATES
mylife

mylife

Dove potete trovarci?

ROVERETO in Centro Città con il nuovo **Mylife STUDIO PILATES** e Scienze delle Attivita Motorie e Sportive.
ROVERETO Nord presso il Centro Giovani **SMART LAB.**
Siamo anche a: **Villa Lagarina**, **Pedersano** e **Mori**.
Inoltre ad **Arco** presso il Cantiere 26.

Contattaci per qualsiasi informazione su corsi, costi e luoghi.
Per corsi di gruppo, privati, semi-privati, per le aziende, progetti personalizzati e istituzioni scolastiche. Corsi per bambini, ragazzi, adulti e anziani.

Sito	www.pilatesmylife.it
Mail	info@pilatesmylife.it
P.iva	02348540226

clicca sui nostri contatti

seguici sui social

338 3938257

pilatesmylifeitalia

pilatesmylife

338 5619636

pilatesmylife

Cesare Cavalli

pilatesmylife