

MODULO 2

CARDIO PILATES



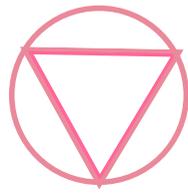


RACCOMANDAZIONI PER LA PRATICA

- **Ciascuna pratica dura circa 15 minuti.**
- **Se avverti una sensazione di sforzo eccessivo, metti il video in pausa!**
- **Sii consapevole del tuo corpo, accogline i limiti con gentilezza.**
- **Bevi acqua se senti di averne bisogno.**
- **Prendi nota delle tue sensazioni e di come cambiano nel tempo.**
- **Pratica con costanza e...**

DIVERTITI!!



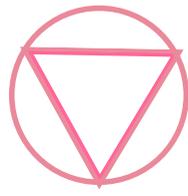


CARDIO PILATES

#1 GAMBE

Cos'hai sentito prima, durante e dopo la pratica? Prova a esprimerlo con le tue parole.





CARDIO PILATES

#2 GLUTEI & ANCHE

Cos'hai sentito prima, durante e dopo la pratica? Prova a esprimerlo con le tue parole.





CARDIO PILATES

#3 ADDOME, CORE

Cos'hai sentito prima, durante e dopo la pratica? Prova a esprimerlo con le tue parole.





CARDIO PILATES

#4 OBLIQUI E BRACCIA

Cos'hai sentito prima, durante e dopo la pratica? Prova a esprimerlo con le tue parole.



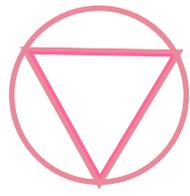


CARDIO PILATES

#5 GLUTEI

Cos'hai sentito prima, durante e dopo la pratica? Prova a esprimerlo con le tue parole.





CARDIO PILATES

#6 TUTTO IL CORPO

Cos'hai sentito prima, durante e dopo la pratica? Prova a esprimerlo con le tue parole.





CARDIO PILATES

#7 TUTTO IL CORPO

Cos'hai sentito prima, durante e dopo la pratica? Prova a esprimerlo con le tue parole.

