

MAX PILATES

STUDIO PILATES · ROMA

Il tuo Pilates, con Max.

Reformer, Tower, Wunda Chair e Pancafit.
Lezioni individuali, duetto e piccoli gruppi
in uno studio dedicato al Pilates.

BROCHURE · PRESENTAZIONE CORSI



SOMMARIO

Cosa trovi in queste pagine

Una guida rapida a chi siamo, cosa insegniamo e come lavoriamo.

01 **Chi siamo**
L'idea dietro lo studio

02 **Metodologia**
Il Pilates autentico

03 **Approccio**
Attenzione personalizzata

04 **Lo studio**
Uno spazio dedicato

05 **Dove siamo**
Roma · Axa · Via Pindaro

06 **Orari**
Quando siamo aperti

07 **I corsi**
Cinque modi di praticare

08 **Attrezzature**
Reformer · Tower · Chair · Pancafit

CHI SIAMO

Uno studio dedicato al Pilates

MaxPilates nasce dalla passione per un metodo antico e ancora attualissimo. Un luogo pensato per chi cerca un lavoro sul corpo serio, misurato e — sempre — su misura.

— *Massimiliano Carilli, fondatore & personal trainer*



METODOLOGIA

Il Pilates autentico

Seguiamo la sequenza originale ideata da Joseph Pilates. Non una collezione di esercizi, ma un ordine preciso in cui ognuno prepara il successivo.

01

Sequenza

L'ordine degli esercizi non è un dettaglio: costruisce forza, mobilità e controllo in modo progressivo.

02

Respiro

Il respiro guida ogni movimento. Ossigena, stabilizza il centro e collega mente e corpo.

03

Controllo

Poche ripetizioni, eseguite con precisione. La qualità del gesto conta più della quantità.

APPROCCIO

Su misura, sempre

Nessuna lezione è uguale alla precedente. L'insegnante calibra ogni esercizio su di te: postura, obiettivo, giornata.

1

Piccole classi

Massimo 8 persone per lezione (10 nel Circuit). Ci conosciamo per nome; l'insegnante corregge a occhio nudo, senza microfono.

2

Adatti a tutti

Dal principiante al senior, dall'esperto a chi ha esigenze posturali. Ogni corso ha il suo profilo — ne trovi uno per te.

3

Attenzione al gesto

Poche ripetizioni, eseguite con precisione. Il Pilates è controllo prima che sforzo — la qualità del movimento fa la differenza.

4

Consulenza iniziale

La prima volta parliamo con te: obiettivi, storia motoria, eventuali esigenze fisiche. Poi scegliamo insieme il corso giusto.



LO STUDIO

Uno spazio dedicato alla pratica

Un ambiente accogliente pensato attorno al metodo: quattro macchinari originali, luce naturale, silenzio.

Piccole classi, insegnanti dedicati, nessuna sensazione da palestra. Vieni a provare e senti la differenza.

DOVE SIAMO

Roma sud e litorale

Lo studio è all'Axa, a pochi passi dal Centro Bianco. Comodo da tutta la zona sud di Roma e dal litorale grazie alla Via Cristoforo Colombo.

INDIRIZZO

Via Pindaro, 82

00125 Roma RM · Axa

A pochi minuti dalla Cristoforo Colombo. Comodo da Casal Palocco, Infernetto, Acilia e Ostia.

ZONE SERVITE

Axa

Casal Palocco

Infernetto

Acilia

Ostia

Roma sud

O R A R I

Quando ci trovi

Lo studio è aperto tutti i giorni feriali. Le lezioni si svolgono su appuntamento; il modo più veloce per prenotare è WhatsApp.

Lunedì	08:00 — 21:00
Martedì	08:00 — 21:00
Mercoledì	08:00 — 21:00
Giovedì	08:00 — 21:00
Venerdì	08:00 — 21:00
Sabato	08:00 — 12:00
Domenica	<i>Chiuso</i>

C O M E P R E N O T A R E

WhatsApp

+39 329 061 4662

Rispondiamo in giornata.

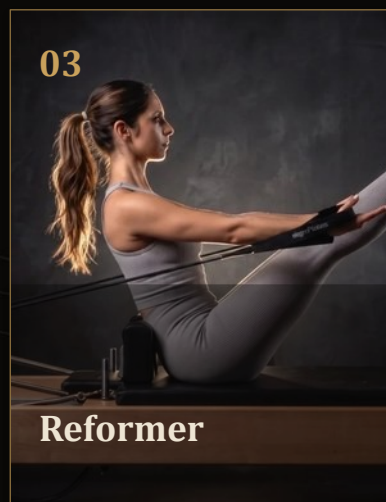
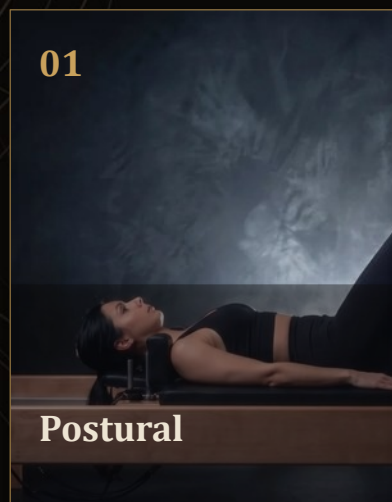
Per info non urgenti:

info@maxpilates.it

I NOSTRI CORSI

Cinque modi di praticare Pilates

Ogni corso è calibrato per obiettivo, livello ed esigenza. Nelle prossime pagine, il dettaglio di ciascuno.

**50'**

durata lezione

8-10

persone per classe

4

macchinari originali

6

giorni su 7

CORSO 01 / 05

Postural Reformer

Allineamento, mobilità e controllo sul macchinario.

Lezione focalizzata sul riallineamento posturale e la decompressione articolare attraverso l'uso del Reformer. Ideale per alleviare tensioni muscolari, migliorare la postura quotidiana e sviluppare una profonda consapevolezza corporea con movimenti precisi e controllati.

DURATA

50 minuti

CAPIENZA

max 8 persone



CORSO 02 / 05

Soft Pilates Reformer

Movimento dolce, respirazione e flessibilità.

Allenamento a bassa intensità incentrato su mobilità, allungamento muscolare e respirazione profonda. Perfetto per principianti, senior, o per chi cerca un approccio rigenerante e privo di impatti per ritrovare benessere ed elasticità.

DURATA

50 minuti

CAPIENZA

max 8 persone

CORSO 03 / 05

Reformer

Tonificazione e allungamento total body.

Il grande classico del Pilates sui grandi attrezzi. Un lavoro fluido e completo che sfrutta la resistenza modulabile delle molle per tonificare la muscolatura profonda, migliorare la flessibilità, la coordinazione e la stabilità del core.

DURATA

50 minuti

CAPIENZA

max 8 persone



CORSO 04 / 05

Functional Training

Allenamento a corpo libero o piccoli attrezzi.

Attività di gruppo che tonifica tutto il corpo con esercizi che coinvolgono in modo integrato tutti i gruppi muscolari. Un lavoro funzionale finalizzato a migliorare le funzionalità motorie della vita di ogni giorno.

DURATA

50 minuti

CAPIENZA

max 8 persone

CORSO 05 / 05

Circuit Pilates

Circuiti a stazioni sui macchinari, per esperti.

La lezione consiste in circuiti a stazioni con l'ausilio delle macchine (Reformer, Tower, Wunda Chair, matwork e spine corrector).

Allenamento dinamico e ritmato, mirato a una clientela esperta che cerca un lavoro completo — corpo intero, alta densità.

DURATA

50 minuti

CAPIENZA

max 10 persone

LE ATTREZZATURE

Quattro strumenti, un metodo

Le macchine che accompagnano le nostre lezioni. Ognuna ha un ruolo preciso nel percorso.

01



Reformer

Lettino a molle. Tonifica gambe, addome e braccia in totale scarico, con resistenze calibrate dall'insegnante. Adatto a tutti.

02



Tower

Torretta con molle e barre. Perfetta per postura e tono; spesso associata al matwork. Adatta anche a chi ha patologie.

03



Wunda Chair

La celebre "sedia" del Pilates. Corpo intero in un solo attrezzo, respirazione e coordinazione. Per clientela esperta.

04



Pancafit®

Il primo attrezzo di riequilibrio posturale al mondo. Allunga la muscolatura globale con il metodo Raggi®.

VIENI A PROVARE

Il primo appuntamento è con noi.

Scrivici su WhatsApp per prenotare la tua prima lezione. Un'occasione per conoscerci, provare i macchinari e trovare il corso più adatto a te.

MAX PILATES

WHATSAPP

+39 329 061 4662

EMAIL

info@maxpilates.it

INDIRIZZO

**Via Pindaro, 82
00125 Roma RM**

WEB

maxpilates.it

SOCIAL

Instagram · Facebook