



 **Grottammare**
PARCO DEI PRINCIPI

Max Ratta e tutti i segreti del pilates il trainer presenta il suo ultimo libro

• Domani alle ore 19, all'Hotel Parco dei Principi di Grottammare, ci sarà la presentazione del libro dal titolo "Contrology, l'unicità nella globalità del metodo Pilates" di Massimiliano Ratta. Il noto preparatore, in possesso di un pilates master trainer della scuola internazionale Body & Flow Pilates, ha infatti dato alle stampe una nuova pubblicazione, frutto di 2 anni di lavoro, nel quale espone i concetti metodologici e fisiologici del metodo sviluppato da Joseph Pilates, descrivendone finalità, benefici e campi d'applicazione e come il pilates rappresenti un ottimo supporto per gli sport. Un sistema "dolce" per ristabilire la buona postura, l'equilibrio e la forza, senza costruire muscoli massicci.