

PILATES

WORKSHOPS

con Ilaria Cavagna

20-22 marzo 2026

- Classi Individuali
- Morning Mat
- Disponibilità limitata
- Mat, Reformer, Wunda, Pedi Pole e 2X4


Sponsor Tecnico

Powered by:
GB Fitness

GB FITNESS
SESTO SAN GIOVANNI



The Missing Link

GB Fitness ospita **"The missing link in Pilates"** 2026:
Due giornate di workshops con la presenter internazionale
Ilaria Cavagna che si svolgeranno il 21-22 marzo 2026 presso
GB Fitness Sesto San Giovanni, Milano (Italia).

Programma:

Venerdì 20 marzo: lezioni private dalle 11:00 alle 16:30 (5 posti disponibili - priorità ai partecipanti al workshop). Lezioni private: €180, Duetto €150. Osservazione delle lezioni private: €120.

Sabato 21 marzo:

9:00 Morning Mat

10:00 - 13:00 L'anello mancante che trasforma il Pilates Mat

13:00 – 14:00 Pausa pranzo

14:00 – 17:00 Wunda chair per tutti

Domenica 22 marzo:

9:00 Morning Mat

10:00 - 13:00 Punti di contatto e controllo sul Reformer

13:00 – 14:00 Pausa pranzo

14:00 – 17:00 The Gravity Line: dalla testa ai piedi

Costo:

Workshop di 1 giorno € 385 / Workshop di 2 giorni € 670

Disponibilità limitata:

Per prenotare lezioni private e duetti inviare un'e-mail a: info@gbfitness.it Per prenotare il tuo posto per il workshop, effettua un bonifico bancario qui sotto e invia un'e-mail a info@gbfitness.it

IBAN IT59S0623020700000043990382

Intestazione: La Palestra di Via Puccini SSD

Ilaria Cavagna

Ilaria Cavagna è la fondatrice di FEET-NESS™ – posture from the ground up, una piattaforma educativa che esplora il ruolo dei piedi nell'organizzazione e nella postura dell'intero corpo.

Ha conseguito una laurea in Scienze Motorie e la certificazione Pilates a New York con Romana Kryzanowska. Il suo lavoro è ulteriormente arricchito da una formazione avanzata in ELDOA™ e SOMA-TRAINING, che coniugano biomeccanica, funzionalità e qualità del movimento.

Ilaria insegna su Pilates Anytime dal 2021 e tiene conferenze a livello internazionale per Balanced Body, PMA, IADMS e COVATECH.

Con sede a New York City, insegna in tutto il mondo, di persona e online.

Descrizione dei workshop:

Giorno 1: sabato

The Missing Link che trasforma il Mat

Questo workshop vi fornirà l'anello mancante.

Imparerai come preparare il corpo con precisione per il Pilates Mat. Esplorerai progressioni mirate che attivano le giuste catene muscolari, organizzano il tronco e creano una vera prontezza neuromuscolare. Ne uscirete con un sistema chiaro e attuabile che aiuta i clienti a superare i plateaux, a muoversi meglio e ad accedere al repertorio del mat con sicurezza e qualità

Wunda Chair per tutti

La Wunda Chair non è troppo avanzata, ma è fondamentale saperla rendere accessibile.

Impara a guidare i clienti nell'utilizzo della Wunda Chair attraverso progressioni intelligenti, esercizi di transizione e varianti mirate che sviluppano fiducia, controllo e forza nei diversi piani del corpo.

Meno paura e più chiarezza renderanno la Wunda Chair il tuo attrezzo preferito.

Giorno 2: domenica

Punti di contatto e controllo sul Reformer

Ogni punto di contatto cambia l'esercizio.

Mani, piedi, bacino, cinghie, box e jump board influenzano direttamente la biomeccanica e la coordinazione.

Migliora il posizionamento, la direzione della forza e l'esecuzione per ottenere maggiore integrazione, stabilità e precisione quando lavori sul Reformer.

La linea di gravità: dalla testa ai piedi

La postura è costruita contro la gravità.

Attraverso il lavoro in piedi con il muro, la Pedi-Pole e il 2x4, si migliora l'equilibrio, l'estensione assiale e l'integrazione generale.

Un ponte diretto tra il Pilates e il movimento funzionale nella vita di tutti i giorni.