

euritmia
PILATES

CENTRO OLISTICO WELLNESS
EURITMIA

Studio Pilates

Sede di Strada di Pescaia, 60 Siena
euritmia.asd@gmail.com

IL NOSTRO STUDIO

Situato all'interno di una struttura raccolta e accogliente, il nostro Studio Pilates offre un ambiente intimo e familiare, ideale per chi cerca un'esperienza di allenamento personalizzata e attenta. La dimensione contenuta dello spazio consente di ospitare un numero limitato di persone, favorendo un clima sereno e disteso, dove ogni cliente può sentirsi seguito e a proprio agio.

Lo studio è articolato in tre ambienti funzionali:

La **stanza personal trainer e massaggi**, attrezzata con il moderno Postural Wall 2.0, ideale per un lavoro posturale mirato e per trattamenti specifici.

La **sala corsi**, spaziosa e luminosa, pensata per piccoli gruppi, dove si svolgono le lezioni collettive in un clima di concentrazione e armonia.

La **saletta personal trainer**, riservata alle sedute individuali con Reformer, per un lavoro ancora più preciso e personalizzato.

Lo Studio è dotato di tutta l'attrezzatura necessaria per un percorso completo nel metodo Pilates: dai piccoli attrezzi agli strumenti professionali più avanzati come Reformer, Wunda Chair e Spine Corrector.

Uno spazio pensato per chi desidera prendersi cura di sé in un contesto professionale ma accogliente, dove la qualità del movimento incontra l'attenzione alla persona.





I NOSTRI CORSI

PROGRAMMA WELLNESS PILATES

PILATES TONE

PILATES AVANZATO

PILATES DOLCE

CIRCUIT TRAINING

MINICLASS MACCHINARI PILATES

TONIFICAZIONE

FLEXIBILITY

FELDENKRAIS METHOD®

PROGRAMMA WELLNESS PILATES

Il tuo percorso completo per ritrovare equilibrio, forza e benessere.

Il Programma Wellness Pilates è pensato per chi desidera approcciarsi al metodo Pilates in modo consapevole e graduale, ma anche per chi già pratica e vuole approfondire le basi per poi evolvere verso un livello più avanzato. Attraverso una progressione strutturata, il percorso parte dagli esercizi propedeutici del metodo Pilates, ideali per assimilare correttamente i suoi principi fondamentali (respirazione, controllo, allineamento, concentrazione, fluidità, precisione), per poi integrare progressivamente esercizi di livello intermedio.
Ogni lezione è diversa e pensata per accompagnare corpo e mente in un viaggio completo verso il benessere.
Durante il percorso verranno proposte sessioni tematiche mirate a:

Migliorare la postura

Alleviare tensioni e mal di schiena

Aumentare la flessibilità e la mobilità articolare

Tonificare in modo armonico e funzionale

Utilizzare piccoli attrezzi (soft ball, banda elastica, ring, ecc.) per stimolare in profondità muscoli e percezione corporea
Il corso è adatto a tutti, anche a chi presenta lievi problematiche posturali o desidera lavorare in modo sicuro e mirato sul proprio benessere psicofisico.

PILATES TONE

Definisci, rinforza, trasforma.

Cerchi un allenamento che unisca eleganza, controllo e risultati visibili?
Pilates Tone è la risposta: un mix perfetto tra il metodo Pilates e il lavoro di tonificazione muscolare, arricchito dall'uso di piccoli attrezzi (soft ball, elastici, ring pesetti) per stimolare in profondità ogni gruppo muscolare.

Tonifica il corpo senza stressarlo
Migliora postura, equilibrio e forza
Attiva il core e scolpisce braccia, gambe e glutei
Perfetto per chi ama muoversi con consapevolezza, ma vuole anche sudare!

Ogni lezione è diversa, coinvolgente e pensata per far lavorare corpo e mente in sinergia,
con esercizi fluidi ma efficaci.
Adatto a tutti i livelli, ti accompagnerà verso una versione più forte e armoniosa di

PILATES AVANZATO

Potenzia la tua pratica. Supera i tuoi limiti.

Il corso Pilates Avanzato è rivolto a chi ha già una solida esperienza nel metodo e desidera esplorare in profondità il repertorio completo degli esercizi avanzati di Pilates.
Attraverso un lavoro tecnico e intenso, verranno proposte sequenze che richiedono ottima tenuta addominale, controllo del respiro, precisione nei movimenti e piena consapevolezza dell'allineamento corporeo. È un percorso pensato per chi vuole perfezionarsi, sfidare il proprio corpo e raggiungere un livello superiore di forza, flessibilità e controllo.

⚠️ Questo corso non è adatto a persone con patologie alla colonna vertebrale e/o diastasi addominali.
È consigliato solo a chi ha già praticato Pilates regolarmente e ha acquisito padronanza dei principi fondamentali.

Un'esperienza evolutiva, intensa e gratificante, dedicata a chi prende sul serio il proprio benessere e vuole davvero andare oltre.

PILATES DOLCE

Movimento consapevole, benessere profondo.
Pilates Dolce è un percorso pensato per chi desidera avvicinarsi al metodo Pilates in modo graduale, sicuro e rispettoso del proprio corpo.
Attraverso esercizi lenti, controllati e a basso impatto, si lavora su postura, mobilità articolare, respiro e rafforzamento profondo senza stressare la colonna vertebrale o le articolazioni. Ideale per:

✓ Persone che si avvicinano per la prima volta al Pilates
✓ Chi desidera prevenire o alleviare dolori posturali
✓ Chi cerca un'attività delicata ma efficace
✓ Età matura o chi ha bisogno di riprendere il movimento in modo graduale

Le lezioni si concentrano sull'ascolto del corpo, l'equilibrio tra respirazione e movimento e il miglioramento del benessere generale, in un ambiente sereno e accogliente.
Perfetto per rieducare il corpo al movimento e ritrovare leggerezza, **forza e armonia.**

CIRCUIT TRAINING

Allenamento completo, ritmo energico, risultati concreti.

Il Circuit Training è un allenamento dinamico ed efficace che combina esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi (elastici, pesetti, step, kettlebell ecc.), eseguiti in sequenza con pause minime o assenti.
Ogni lezione è strutturata come un circuito: una serie di stazioni di lavoro che coinvolgono tutto il corpo, con l'obiettivo di migliorare in modo equilibrato tonificazione, forza muscolare e resistenza cardiovascolare.

✅ Brucia calorie
✅ Scolpisce il corpo
✅ Migliora la resistenza e l'agilità
✅ Ideale per chi ama l'allenamento vario, dinamico e mai monotono

Adatto a tutti i livelli (con varianti e intensità su misura), questo corso è perfetto per chi cerca energia, varietà e risultati visibili in poco tempo.

MINICLASS MACCHINARI PILATES

Attenzione personalizzata, efficacia massima.

La Miniclass Macchinari Pilates è un corso esclusivo a numero limitato (2–4 persone) che ti permette di allenarti con i principali attrezzi del metodo Pilates: Reformer, Wunda Chair e Spine Corrector.
In un ambiente raccolto e curato, potrai sperimentare un lavoro profondo, preciso e completo, guidato da un'insegnante che seguirà ogni tuo movimento con la massima attenzione.
L'obiettivo è offrirti un'esperienza di allenamento personalizzata, in cui qualità, sicurezza e risultati vanno di pari passo.

✅ Allenamento mirato e sicuro
✅ Massima cura nella tecnica e nell'esecuzione
✅ Ideale per migliorare postura, tono, forza e flessibilità

La miniclass è perfetta sia per chi vuole avvicinarsi ai macchinari in modo guidato, sia per chi cerca un lavoro evoluto e di qualità, in un contesto intimo e professionale.



TONIFICAZIONE

Allenamento dinamico per rassodare il corpo ed esprimere energia, forza e vitalità

Un percorso di movimento energico e coinvolgente per rinforzare e tonificare il corpo in modo armonico. Allenarsi diventa un’esperienza di trasformazione e empowerment, guidata dal piacere del movimento e dal ritmo della musica.

FLEXIBILITY

Corso di Flessibilità

Movimenti morbidi per rilassare, allungare e ritrovare leggerezza

Un’ora dedicata ad allungare e liberare il corpo attraverso movimenti morbidi e fluidi, accompagnati dalla musica.
Un allenamento dolce che favorisce il rilassamento, migliora la mobilità e dona una sensazione di leggerezza, senza sforzo.



FELDENKRAIS METHOD®

Movimento consapevole per il benessere quotidiano

Attraverso movimenti lenti e guidati, il Metodo Feldenkrais aiuta a migliorare postura, flessibilità e coordinazione, riducendo tensioni e dolori.
Un approccio dolce e profondo per ritrovare equilibrio e leggerezza nei gesti di ogni giorno.

✓ Migliore postura e mobilità
✓ Meno stress e rigidità
✓ Maggiore consapevolezza del corpo

"Muoversi meglio, vivere meglio."



I NOSTRI SERVIZI

PERSONAL TRAINER

VALUTAZIONI POSTURALI PRIMO ACCESSO AI CORSI

FISIOTERAPISTA

MASSAGGI E TRATTAMENTI OLISTICI

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

MASSOTERAPIA

FISIOTERAPISTA

RITROVA EQUILIBRIO, BENESSERE E PERFORMANCE

PRESSO IL NOSTRO CENTRO, È POSSIBILE INTRAPRENDERE UN PERCORSO PERSONALIZZATO DI PREVENZIONE, RIABILITAZIONE E MIGLIORAMENTO DELLA PERFORMANCE FISICA, SOTTO LA GUIDA DEL DOTT. FRANCESCO ALFATTI, FISIOTERAPISTA DI COMPROVATA ESPERIENZA E ATTUALMENTE NELLO STAFF DELLA NAZIONALE ITALIANA DI PALLAVOLO.

SERVIZI OFFERTI:

🔹 **VALUTAZIONI POSTURALI E FUNZIONALI**
ANALISI APPROFONDITA DELLA POSTURA E DEL MOVIMENTO, FINALIZZATA ALL'INDIVIDUAZIONE E ALLA CORREZIONE DI EVENTUALI DISFUNZIONI BIOMECCANICHE.

🔹 **TRATTAMENTI DI MASSOTERAPIA**
MASSAGGI LINFODRENANTI, SPORTIVI, MIOFASCIALI E RILASSANTI, PENSATI PER RISPONDERE A ESIGENZE SPECIFICHE: DAL RECUPERO MUSCOLARE ALL'OTTIMIZZAZIONE DELLA PERFORMANCE, FINO AL RILASSAMENTO GENERALE.

🔹 **SEDUTE DI TERAPIA MANUALE**
INTERVENTI MIRATI PER IL TRATTAMENTO DEL DOLORE MUSCOLOSCHELETRICO, IL MIGLIORAMENTO DELLA MOBILITÀ ARTICOLARE E IL RIPRISTINO DELL'EQUILIBRIO FISICO

🔹 **RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

IL NOSTRO APPROCCIO INTEGRA LE PIÙ MODERNE TECNICHE FISIOTERAPICHE CON UN'ATTENZIONE COSTANTE AL BENESSERE GLOBALE DELLA PERSONA, IN UN CONTESTO PROFESSIONALE, RISERVATO E ACCOGLIENTE.

A CHI CI RIVOLGIAMO:
SPORTIVI, APPASSIONATI DI DISCIPLINE OLISTICHE COME YOGA E PILATES, O A CHIUNQUE DESIDERI PRENDERSI CURA DEL PROPRIO CORPO IN MODO SERIO E CONSAPEVOLE.

📞 PER INFORMAZIONI E APPUNTAMENTI:
TELEFONO: 333 1549639

MASSAGGI E TRATTAMENTI OLISTICI

RIEQUILIBRIO ENERGETICO

TRATTAMENTO ENERGETICO VOLTO AD INDIVIDUARE, ATTRAVERSO L'ASCOLTO E L'ATTENTO CONFRONTO CON LA PERSONA, GLI EVENTUALI BLOCCHI O DISEQUILIBRI PRESENTI CHE POSSONO ESSERE SIA MOMENTANEI CHE PIÙ RADICATI. QUESTO TIPO DI LAVORO CONSISTE NEL SOSTENERE E FACILITARE UN CAMBIAMENTO IN POSITIVO ALLEGGERENDO I SINTOMI PRESENTI AGENDO, ALLO STESSO TEMPO, SULLE LORO ORIGINI PIÙ ANTICHE.

LA CAPACITÀ DI TRASFORMARE, DI EVOLVERE È IN OGNUNO DI NOI; QUESTO PERCORSO HA COME OBIETTIVO QUELLO DI AIUTARE LA PERSONA A RAGGIUNGERE UN EQUILIBRIO PSICO-FISICO E AD INTRAPRENDERE LA STRADA MIGLIORE PER OTTENERLO E MANTENERLO NEL TEMPO.

LA DURATA DEL TRATTAMENTO VARIA DA PERSONA A PERSONA.

INDICATIVAMENTE 1H E 15 MIN.

COSTO: 80 EURO

MASSAGGIO SVEDESE

SI TRATTA DI UN MASSAGGIO DECONTRATTURANTE, RILASSANTE, TONIFICANTE E DRENANTE. MIGLIORA L'EQUILIBRIO PSICO-FISICO ED È UTILE PER LA PREVENZIONE DELL'ADIPE E DELLA CELLULITE.

LA DURATA È DI CIRCA 1H.

COSTO: 60 EURO

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

IL MASSAGGIO DECONTRATTURANTE AGISCE SU AREE SPECIFICHE INTERESSATE DALLA TENSIONE MUSCOLARE, MIRA AD ALLEVIARE I DOLORI E DECONTRARRE LA MUSCOLATURA.

LA DURATA È DI CIRCA 1H.

COSTO: 70EURO

MASSAGGI E TRATTAMENTI OLISTICI

MASSAGGIO CALIFORNIANO

IL MASSAGGIO CALIFORNIANO È UN PARTICOLARE TIPO DI MASSAGGIO RILASSANTE CHE MIRA AL RAGGIUNGIMENTO DI UN EQUILIBRIO TRA CORPO E MENTE. È CARATTERIZZATO DA MOVIMENTI LUNGHI, DOLCI
ED AVVOLGENTI.
LA DURATA È DI CIRCA 1H.
COSTO: 70 EURO

MASSAGGIO AYURVEDICO ABHYANGA

SI TRATTA DI UN MASSAGGIO AYURVEDICO DI BASE, RILASSANTE E IDRATANTE CON OLIO CALDO. LENISCE LA
TENSIONE, DETOSSINA E FAVORISCE IL SONNO.
LA DURATA È DI CIRCA 1H.
COSTO: 60 EURO

TRATTAMENTO OLISTICO INTEGRATO

TRATTAMENTO CHE INTEGRA IL RIEQUILIBRIO ENERGETICO E IL MASSAGGIO, CON MANOVRE ALTERNATE E
PERSONALIZZATE A SECONDA DEI BISOGNI DELLA PERSONA IN QUELLO SPECIFICO MOMENTO. LA DURATA DEL
TRATTAMENTO VARIA DA PERSONA A PERSONA.
INDICATIVAMENTE 1H E 30 MIN.
COSTO:110 EURO

PACCHETTI MATWORK

Bimestrale 1 lezione settimanale €90,00

Bimestrale 2 lezioni settimanali €160,00

Mensile 3 lezioni settimanali €120,00

Lezione singola €15,00

Carnet 5 lezioni (validità 6 settimane) €65,00

Quota associativa €30,00

PACCHETTI MINICLASS

Carnet 4 lezioni €90,00

Carnet 8 lezioni €170,00

Lezione singola €25

Quota associativa €30

PACCHETTI STUDIO YOGA E STUDIO PILATES

Mensile 1 lezione settimanale Pilates 1 Yoga €90,00

Mensile 2 lezioni settimanali Pilates 1 Yoga €125,00

Quota associativa unica

PACCHETTI LEZIONI INDIVIDUALI

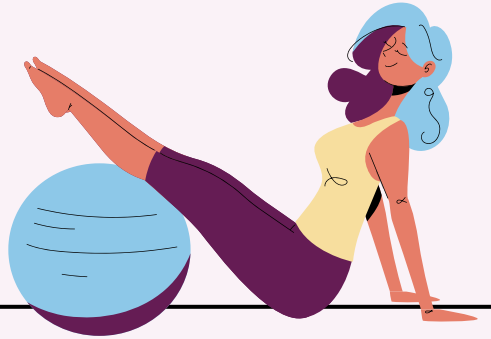
Carnet 4 lezioni €180,00

Carnet 8 lezioni €320,00

Lezione singola €50,00

Valutazione Posturale €40
45 minuti

Quota associativa €30,00



ORARIO EURITMIA PILATES 2025/2026

euritmia
OLISTIC • WELLNESS • CENTER
MOVE YOUR SOUL

Classe con Sarah

Classe con Alice

Classe con Rita

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
P.W. Pilates 9:15			P.W. Pilates 9:15	Miniclass Macchinari 9:30
Pilates dolce 10:30	Pilates dolce 10:30		Pilates dolce 10:30	
			Miniclass Macchinari 12:00	
Pilates Tone 13:30		Miniclass Macchinari 13:30	Pilates Tone 13:30	Flexibility 13:30
P.W. Pilates 15:00		Circuit Training 15:00	P.W. Pilates 15:00	Tonificazione 15:00
Miniclass Macchinari 16:30			Miniclass Macchinari 16:30	
P.W. Pilates 17:45	P.W. Pilates 18:00	P.W. Pilates 17:45	P.W. Pilates 18:00	Flexibility 18:00
Pilates avanzato 19:00	Pilates Tone 19:15	Pilates avanzato 19:00	Pilates Tone 19:15	
			Feldenkrais 20:30	

Contatti



Sede di Strada di Pescaia, 60 Siena
euritmia.asd@gmail.com
Alice 3478384722 / Sarah 3395905126

euritmia
PILATES

euritmia
OLISTIC • WELLNESS • CENTER
MOVE YOUR SOUL