

Mente. Corpo. Mötivazione

Nasce **MATRX**: una combinazione di esercizi

di **Mat Pilates** eseguiti con il **TRX**

**MASTERCLASS 16 MARZO**

**10:00-12:00**

**Breakfast by That’s Vapore**

**35 euro**

MÖT Studios | Viale Francesco Crispi 3 - MILANO (CAP 20121) |

+39 02 38266833 | [info@motstudios.it](mailto:info@motstudios.it)

www.motstudios.it

L’estate sembra lontana, ma in un attimo la prova costume sarà alle porte…Come tutti gli anni i buoni propositi tra gennaio e febbraio fanno capolino, ma con questa novità non ci sono più scuse, rassodare il lato B e ritrovare il proprio benessere fisico e mentale sarà una passeggiata!

Una straordinaria novità si è inserita nel panorama del fitness in Italia, **MATRX**: il giusto equilibrio tra gli esercizi del **Mat Pilates** e il **TRX** (Total Resistance eXercise), un nuovo e originale sistema di allenamento che sfrutta la gravità e il peso del corpo.

Si tratta di un’attività funzionale a basso impatto cardio, basata su una serie di movimenti intensi e dinamici svolti in progressione per migliorare forza, flessibilità, mobilità e coordinazione. Va ad agire sui muscoli posturali, con l’obiettivo di favorire un maggiore bilanciamento del corpo e aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.

Il **TRX** si rivela strumento fondamentale, utile a mantenere una corretta postura durante l’esercitazione: le staffe tengono le estremità del corpo sospese ad un unico punto di ancoraggio e consentono di caricare la percentuale desiderata del peso corporeo sulla parte di muscolatura che si vuole allenare. La novità degli esercizi in sospensione risiede proprio nell’utilizzo di gravità e movimento per stimolare risposte muscolari ai continui cambiamenti della posizione del corpo nello spazio.

Le classi **MATRX** sono perfette se si desidera aumentare forza fisica e allo stesso tempo migliorare le proprie capacità di equilibrio, raggiungendo un controllo completo del proprio corpo.

**MASTERCLASS MATRX**

La prima masterclass organizzata da MÖT Studios si terrà sabato 16 marzo dalle ore 10:00 e a fine lezione, tutti i partecipanti potranno recuperare le forze con una colazione sana ed equilibrata offerta da **That’s Vapore.** [**www.thatsvapore.it**](http://www.thatsvapore.it)

**Quando:** Sabato 16 marzo 2019

**Orari:** 10:00-12:00

**Cosa:** Lezione + Breakfast sponsor by That’s Vapore

**Dove:** MÖT Studios | Viale Francesco Crispi 3 - MILANO (CAP 20121) |

**Tel:** +39 02 38266833

**Mail:** [info@motstudios.it](mailto:info@motstudios.it)

**Sito:** www.motstudios.it

**Prezzo:** 35 euro a persona. Pagamento anticipato tramite il nostro sito

**Iscrizioni:** online sul nostro sito fino ad esaurimento posti www.motstudios.it

**COS’E’ MÖT**

MÖT è uno studio con una nuova concezione di allenamento senza vincoli, né iscrizioni che ha l’obiettivo di offrire una scelta personalizzata di corsi per tutti i livelli, in un ambiente studiato nei minimi dettagli, differente dagli standard dei soliti centri fitness. La mission non è solo quella di cambiare il proprio corpo liberando la mente, ma anche di regalare uno spazio living dove sorseggiare una tisana, leggere un libro e passare del tempo con se stessi dando sfogo alla propria mötivazione per sfuggire alle fatiche cittadine.

Il concetto di boutique ereditato dalle tendenze londinesi e americane, offre una vasta gamma di allenamenti funzionali e classi fino ad un massino di 6/8 persone, tenute da alcuni dei migliori e più stimolanti personal trainer del settore. A tutti i corsi si può accedere con la formula pay-as-you-go, ovvero: paghi solo le lezioni che ti interessano prenotandole facilmente dal sito.

E dopo l’allenamento? Gli spogliatoi sono forniti di tutto ciò che potrebbe servire, dagli asciugamani all’asciugacapelli. Le docce sono dotate di prodotti naturali Cowshed™, per farti sentire rinato, più energico e mötivato dopo ogni sessione di allenamento

Scegli una delle MÖT classi per trovare la motivazione che c’è in te! Pilates, Core Stability, TRX e Barre: qual è il percorso che farà emergere le potenzialità del tuo corpo?

**TUTTI I CORSI DI MOT STUDIO**

**ALLENAMENTO FUNZIONALE**

**Core Stability**

Una classe all’insegna del divertimento, a ritmo di esercizio. Con l’uso di attrezzi come Bosu, Fluiballs e Kettlebells ti accorgerai subito dell’effetto benefico sul sistema cardiorespiratorio e sulla resistenza muscolare. Efficace su tutta la stabilità del sistema corporeo.

**TRX**

TRX-Core è un allenamento completo in cui movimenti cardio si alternano ad un mix di esercizi divertenti e al tempo stesso impegnativi. Forza, resistenza e flessibilità si integrano in perfetto equilibrio. I movimenti sono calibrati per mantenere il tuo corpo flessibile. Puoi scegliere tra Core & Upper Body, Core & Lower Body, Core & Full Body

**YOGA**

**Slow Yoga**

Hatha, un grande allenamento di forza. Il corpo assume posizioni comode e stabili seguendo i tempi della respirazione. Con una pratica costante aumenta l’elasticità, si rigenerano i muscoli e le ossa, con movimenti più fluidi.

**Dynamic Yoga**

Vinyasa, respirazione e movimento uniti in una perfetta sincronia. Diverse posizioni guidate dal flusso del respiro. Una pratica dinamica, che si concentra molto sulla respirazione e sui passaggi tra un’asana e l’altra, perfettamente sincronizzati tra loro. Durante gli esercizi la temperatura corporea sale, liberando il corpo da tutte le tossine.

**PILATES**

**Classic Pilates**

Una classe che ti rende consapevole del tuo corpo, allenando equilibrio, postura, tonicità ed elasticità. I nostri Peak Pilates Reformers™ sono stati realizzati per supportare e migliorare la tua tecnica e le tue capacità.

**Dynamic Pilates**

Un percorso funzionale e pratico, per tirare fuori tutta l’energia che c’è in te. Un allenamento che, con l’aiuto dei Peak Pilates Reformers™, brucia calorie e scolpisce il corpo come mai avresti potuto immaginare.

**Mat Pilates**

Un modo per conoscere i principi del Pilates e le potenzialità del tuo corpo. Una tecnica per controllare i movimenti e acquisire una consapevolezza che ti darà nuova forza e tonicità.

Scolpiamo corpi lunghi, magri e stabili. Sarai molto più forte di quello che pensavi

**BARRE**

**Booty Barre**

Pilates, danza e yoga unite in un’unica attività aerobica. Una classe che trasforma le basi del balletto in movimenti di fitness. Specchio e sbarra ti aiuteranno a dare grinta al tuo metabolismo, mantenendo sempre una postura corretta. Continuerai a bruciare grassi e calorie anche dopo la fine dell’allenamento.

**Allenamento personalizzato**

Decidiamo la meta da raggiungere. Troviamo i tuoi punti di forza. Superiamo i tuoi limiti. I risultati saranno così evidenti da poterli toccare con mano.

Grazie alla competenza dei nostri insegnanti in materia di rieducazione post infortuni, potrai correggere gli squilibri muscolari e posturali che hai da tempo. Per dei movimenti più elastici, senza dolore.

Per allenamenti personalizzati scrivi a pt@motstudios.it

**COSTI**

Intro offer 2 Classi €32 - SCADENZA 2 SETTIMANE

1 Classe €32 - SCADENZA 2 SETTIMANE

6 Classi €180 - SCADENZA 3 MESI

12 Classi €340 - SCADENZA 6 MESI

24 Classi €650 - SCADENZA 9 MESI

Contatti stampa:

Caterina Cadeo

[caterina.cadeo@gmail.com](mailto:caterina.cadeo@gmail.com)

milani.cadeo@gmail.com

+39 333 7005350