

Programa d'exercicis centrat en l'alineació corporal, la postura, la respiració i l'acció eficaç de la musculatura.

A les sessions de MAT-Pilates es fan exercicis a terra i sense màquines, amb la possibilitat d'ús de material complementari com cèrcols, pilotes, rulos, bandes elàstiques, etc.

Busca assolir l'equilibri corporal i donar estabilitat i fermesa a la columna vertebral, millorant el control i el coneixement del propi cos, tant estàtic com en moviment, i enfortint músculs bàsics per evitar dolors d'esquena.

L'activitat es realitza en sessions grupals amb persones de característiques molt diverses, per aquesta raó l'activitat no es recomana a embarassades ni a persones amb lesions d'esquena importants, aquestes persones haurien de treballar en sessions individuals o amb grups específics.

Cal portar:

- una tovallola per posar damunt la màrrega
- mitjons antilliscants nets.