



Silvia Pepi parla di Fitness e Pilates alla Fortitudo Monteporzio



Silvia Pepi istruttrice di fitness e pilates della Fortitudo Monteporzio

La Fortitudo Monteporzio, sin dal momento della sua nascita nell'estate del 2013, si è distinta come una polisportiva capace di dare spazio a diverse discipline. Tra quelle di quest'anno c'è anche la novità del pilates che è stato affidato alla neo istruttrice Silvia Pepi assieme al fitness, già presente nell'offerta sportiva della scorsa stagione. Da un mese e mezzo la Pepi è al lavoro presso la palestra del centro sportivo Raniero Colucci e sta riscuotendo un discreto successo. «Abbiamo già avuto delle risposte confortanti dalla gente del territorio che è venuta a provare le due discipline di cui mi occupo e ha avviato la partecipazione ai corsi». La Pepi spiega com'è nato il contatto con la Fortitudo Monteporzio. «Avevo deciso di cambiare società rispetto all'anno precedente e così mi sono proposta al club monteporziano del

presidente Massimo Cesaroni che ha valutato la mia candidatura e mi ha inserito all'interno dello staff della polisportiva come responsabile dei settori fitness e pilates». L'istruttrice spiega nel dettaglio quali sono le differenze tra le due discipline e per quali motivi è consigliato provarle. «Sono due attività molto diverse tra loro anche se entrambe basate su un movimento fisico fatto su una base musicale. Quella del fitness, che da noi principalmente riguarda il total body – dice la Pepi -, è molto energica proprio perchè si curano la mobilità, il potenziamento, la tonificazione e l'apparato cardiovascolare con un'intensa attività fisica. Il pilates, invece, utilizza una musica decisamente più soft perchè i movimenti sono lenti e si cura molto l'impostazione del corpo, la postura, l'equilibrio abbinati con un'adeguata respirazione e con un preciso lavoro sul diaframma e le articolazioni. Una disciplina che è consigliabile per tutte le fasce d'età anche perchè noi affronteremo per tutta la stagione un livello di base o al massimo uno intermedio». La Fortitudo Monteporzio, inoltre, ha presentato pacchetti molto convenienti per partecipare a entrambi i corsi (ma si può tranquillamente scegliere di praticare solamente una disciplina) e in ogni caso le lezioni con la Pepi si svolgono il lunedì e il giovedì dalle 18 alle 20 prima con l'ora di fitness e poi con quella di pilates.

[Read More](#)

---