



Una lezione alla Palestra Forte

VIA STATUTO 4
Palestra Forte, tel.
026590177; segreteria
aperta da lunedì a venerdì
10/18. Iscrizioni dal 9
settembre.

MOVIMENTI CONSAPEVOLI PER UN CORPO ELASTICO

**SPIRAL STRETCHING, HATHA YOGA,
FELDENKRAIS, MATWORK, PILATES, DANZA:
LE PROPOSTE DELLA PALESTRA FORTE**
di Marina Grossi

Una ginnastica di qualità attenta alla postura e all'educazione al movimento, quanto più personalizzata anche nel lavoro in piccole classi. E' la proposta di questa storica palestra, fondata negli anni Settanta da Michele Forte. Sempre in via Statuto, si è trasferita da una decina d'anni al quinto piano del palazzo moderno quasi all'angolo con largo Treves, ed è ora gestita dalla moglie Anna. Nel salone immenso e luminoso ecco le tracce del lavoro passato, che continua soprattutto nei gruppi pomeridiani di gioco-danza dei bambini: le clavi e gli staggi in legno, i morbidi tappeti su cui rotolare,

le palle di ogni dimensione; ma anche le spalliere dritte, quelle curve, il pianoforte che accompagna talvolta le coreografie, e poi i piccoli attrezzi moderni del matwork, fino al lettino per le lezioni individuali di Pilates. La palestra Forte è stata tra i primi centri italiani ad adottare e diffondere il metodo Feldenkrais, e ancora propone gli appuntamenti bisettimanali in cui si lavora sull'integrazione tra movimento e sensazioni, per il benessere della colonna e delle articolazioni. L'offerta comprende le giornate a tema e i seminari intensivi annuali condotti da Caterina Forte, che conduce il centro Feldenkrais di Palermo con scuola di formazione annessa. Sempre per gli adulti ci sono poi i gruppi di danza contemporanea, gli incontri di Hatha yoga con Aldene Kelly e di soft Pilates con Iliaria Canova; mentre Alessandra Gallone conduce quelli di spiral stretching, un allenamento che prevede oltre all'allungamento prevede movimenti circolari, a spirale. Per gli appuntamenti bisettimanali di gruppo, ci sono le quote annuali, differenziate a seconda della disciplina (con carnet di 10 lezioni sui 200 euro). Dal 9 settembre iniziano le iscrizioni, con la possibilità di frequenza illimitata a tutti i corsi nella 3 e 4 settimana di settembre, con quota di 50 euro. ●