

Chi siamo

Synergie studio arte in movimento propone la sinergia di due metodi: Covatech® Pilates con i suoi movimenti lineari e Gyrotonic® con quelli circolari e sferici per ottimizzare i risultati e rendere il corpo agile e resistente. ✎📸

Silvia Borroni

Laureata in Scienze Motorie presso l'Università Cattolica di Milano, si dedica all'insegnamento dell'educazione fisica acquisendo esperienza ventennale. Costantemente impegnata nel proprio percorso di aggiornamento professionale, predilige in particolare l'espressività corporea, il teatro-danza e la danza, ricercando il punto d'incontro tra il gesto tecnico e l'aspetto artistico ed espressivo. La dedizione per la danza la porta a specializzarsi in Danza Educativa presso il Centro Culturale per le Arti Mousiké di Bologna. Come Danzeducatrice® tiene laboratori per bambini, ragazzi e adulti. La passione per il metodo Pilates la porta a certificarsi presso la Covatech Pilates School di Milano. In seguito il desiderio di ampliare le esperienze professionali la conduce ad esplorare nuove forme di movimento, intraprendendo il percorso di trainer Gyrokinesis® e Gyrotonic Expansion System®. Nel 2008 fonda "Synergie Studio arte in movimento", dove tiene corsi adatti a persone di tutte le età'.



silvia@synergie-studio.it

Lo Studio

In un ambiente accogliente dove l'atmosfera è piacevole, personal trainer certificati Covatech® Pilates, Gyrotonic Expansion System® e Gyrokinesis® si prenderanno cura di te! ✎📸

L'open space luminoso e curato è arredato con uno stile rigorosamente natural dove legno grezzo d'abete lino e cotone delimitano i volumi delle varie sale, creando un'atmosfera rilassante! Synergie Studio è fornito di tutta la dotazione di grandi e piccoli attrezzi per la tecnica Pilates (attrezzi Pilatech certificati TÜV-GS), e delle Pulley Tower originali del Gyrotonic expansion System® Headquarter. Se volete conoscere i metodi CovaTech® Pilates e Gyrotonic® ed i loro benefici, Synergie Studio è il posto giusto per cominciare a praticarli ed esercitarvi fino a raggiungere il livello di prestazione che desiderate. Silvia Borroni e le sue collaboratrici insegnano con passione mettendo a disposizione la loro esperienza studiando programmi personalizzati, in base alle specifiche esigenze di ciascuno, creando lezioni su misura sia a corpo libero sia con macchine. Lo staff collabora con un lavoro in team nel rispetto dei nostri valori che sono, **l'attenzione e la cura di ogni persona, il rigore nell'applicazione dei metodi e l'aggiornamento professionale costante.**



Synergie studio - Ingresso

Pilates



Pilates è una speciale ginnastica per la mente e per il corpo. E' la ricerca del controllo, della precisione, della fluidità, il tutto coordinato con la giusta respirazione dove il baricentro o, come lo chiamava Joseph H. Pilates, "power-house" centro di forza e controllo, è sempre attivo per originare ogni movimento; e dove il pensiero è diretto verso il corpo, sui movimenti che sta compiendo. ✎📸

L'efficacia del metodo si basa principalmente sulla precisione esecutiva e non sulla ripetizione meccanica dei movimenti. Ecco perché è necessaria la guida di insegnanti specializzati che seguano ciascuna persona con costanti indicazioni e correzioni in ogni fase della lezione. L'estrema ricerca di concentrazione e armonia non confina il metodo solo ad esperti sportivi e danzatori. Pilates è adatto a tutti, ad ogni età e costituzione fisica e consente di allungare, rafforzare e modellare in modo efficace e sicuro il fisico senza ingrossare eccessivamente la muscolatura o stressare le articolazioni. Il metodo Pilates risulta inoltre di grande aiuto nel



Equilibrio, allineamento, potenziamento con FIT BALL

periodo successivo alle terapie riabilitative e come prevenzione per il mal di schiena e per i dolori articolari in genere. Si pratica sia a corpo libero che su speciali macchine ideate dallo stesso Josef H. Pilates.

Le lezioni della durata di 55 minuti, con un programma di lavoro sia sui grandi attrezzi che a corpo libero, possono essere: individuali, per due persone, o semiprivate (massimo 4 persone) ed anche in piccoli gruppi, composti da 8 persone al massimo; quest'ultima opzione prevede un programma di lavoro esclusivamente a corpo libero.



HANGING DOWN WITH PULL UPS su Cadillac



KNEE STRETCH su Universal Reformer



OPEN LEG ROCKER su Step Barrel



SHORT SPINE su Universal Reformer



TEASER con Magic Circle

LISTINO PREZZI DA GENNAIO 2026

ABBONAMENTO 10 LEZIONI PICCOLO GRUPPO EURO 250

LEZIONE INDIVIDUALE EURO 60