



Nuevo Recreo Industrial

NUEVAS ACTIVIDADES Y HORARIOS

PILATES



Martes y Jueves
11:00 - 12:00

Martes y Jueves
18:00 - 19:00

Viernes
18:30 - 19:30

El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento de distintas especialidades como gimnasia, traumatología y yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación. En sus principios fue llamado Contrología (Contrology), por el propio Pilates, debido a que recalca el uso de la mente para controlar el cuerpo, pero buscando el equilibrio y la unidad entre ambos. El método se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que es muy usado como terapia en rehabilitación y para, por ejemplo, prevenir y curar el dolor de espalda.

Elsa
Salgado
Zabala

696 35 64 98

BENEFICIOS DEL PILATES

- Aporta vitalidad y fuerza.
- Mayor flexibilidad, destreza, agilidad y coordinación de los movimientos.
- Figura más estilizada.
- Corrección de hábitos posturales perjudiciales y reducción de los dolores de espalda.
- Mejor autoconocimiento del cuerpo.
- Prevención y rehabilitación de lesiones musculares.
- Mejoras en los sistemas sanguíneo y linfático.
- Reducción del nivel de estrés y de las tensiones a través del control de la respiración y de la concentración.

3 días/semana – 34 €/mes ; 2 días/semana – 26 €/mes ; 1 día/semana (viernes) – 18 €/mes

EXISTE LA POSIBILIDAD DE COMBINAR 2 O MAS ACTIVIDADES CON EL 25% DE DESCUENTO EN LA SEGUNDA ACTIVIDAD, CONSULTARLO CON ELSA

Monitora: ELSA