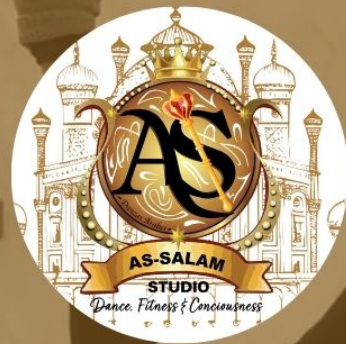




CLASES

Pilates de pared y suelo

Edad: 13 a 50 años

- La técnica Pilates favorece su consciencia corporal.
- Durante la práctica de los ejercicios se presta atención a la correcta alineación postural que se mantendrá en todas las fases del ejercicio, ya sea al inicio, durante o al finalizar cada uno de ellos.
- La concentración, el control, la centralización, la respiración, la precisión y la fluidez de movimientos son los 6 principios básicos de la técnica pilates y nos sirven para armonizar la atención a nuestro cuerpo con el movimiento. Así, logramos el máximo rendimiento durante las sesiones.

- Mejora la postura
- Tonifica los músculos
- Reduce el dolor crónico
- Mejora la flexibilidad
- Previene lesiones
- Reduce el estrés
- Mejora la salud ósea
- Fortalece el sistema inmunológico
- Mejora la calidad del sueño
- Ayuda a controlar el peso (pérdida de grasa)

Duración: 60 minutos

Lugar: Club Unión Árabe.

Horarios:

LUNES 17:15hrs

MARTES 09:00hrs | 17:15hrs

MIÉRCOLES 09:00hrs

JUEVES 17:15hrs

SÁBADO 10:00hrs