



Pilates

el equilibrio

Es un método en el que se aúna el entrenamiento de fuerza y flexibilidad, tratando el cuerpo como un todo integrado. Control, fluidez, precisión, concentración, respiración...

Centrándose en tanto en la calidad como en la ejecución consciente, crea un ejercicio inteligente, seguro y efectivo.

La necesidad de atención individualizada exige que los grupos sean muy reducidos.

A través de la tonificación, flexibilidad, modelación y mejora postural obtendremos fantásticos resultados para nuestra salud e imagen.

¡Nuestras actividades colectivas incluyen reserva de plaza en la clase!

el usuario tiene siempre garantizado su espacio y sus particularidades son perfectamente conocidas por el monitor

DÍAS		HORA DE COMIENZO DE LAS CLASES (DURACIÓN 60 MIN.):						
LUNES	MIÉRC.	9:30		17:00	18:00	19:00	20:00	
LUNES			15:30					
MIÉRC.			15:30					
MARTES	JUEVES				17:30			
MARTES			10:00		15:30			20:30
JUEVES			10:00		15:30			20:30
VIERNES					18:00	19:00	20:00	
SÁBADO			12:30					

EDADES: DE 14 AÑOS EN ADELANTE

*OFERTA GENERAL DE HORARIOS. PUEDE HABER ALGUNOS QUE ESTÉN EN SITUACIÓN DE LISTA PREVIA HASTA ALCANZAR LOS MÍNIMOS NECESARIOS PARA SU LANZAMIENTO Y OTROS QUE ESTANDO ABIERTOS TENGAN SUS PLAZAS COMPLETAS Y POR LO TANTO LISTA DE ESPERA. POR FAVOR CONSULTE EN ADMINISTRACIÓN.

ACTIVIDAD CONTINUADA (PAGO MENSUAL). SE IMPARTEN A CALENDARIO LABORAL