

Clases de

# Pilates

El pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo.

Actúa sobre todo el cuerpo desde la musculatura más profunda hasta la más periférica intervienen tanto la mente como el cuerpo.

Su objetivo es lograr un control preciso del movimiento corporal de la forma más saludable y eficiente posible equilibrando la musculatura al reforzar los músculos débiles y alargar los acortados o tensionados .



## BENEFICIOS DEL PILATES

- \*Mejoramos la flexibilidad, coordinación Y concentración
- \* conseguimos un buen tono muscular sobre todo abdominal
- \*corregimos posturas y prevenimos lesiones
- \*reducimos stress
- \*tomamos consciencia de la respiracion

## ETXEBARRI

FRENTE A LA IGLESIA DE S.ESTEBAN  
Martes, jueves 2 a 3

Y de 7'30 a 8'30

Posibilidad mas horarios  
si se crean grupos

Contacto;

Beatriz685714136

672224911Estrella