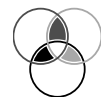




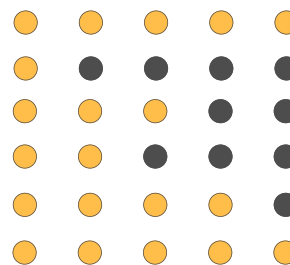
PILATES+HIPOPRESIVOS

“La buena condición física es el primer requisito para la felicidad”

El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo. La gimnasia abdominal hipopresiva consiste en trabajar la zona abdominal, utilizando la técnica respiratoria apnea como método de trabajo. Para ello, debemos abrir las costillas al respirar y mantener, así, la posición durante un tiempo determinado. Son ejercicios muy fáciles de realizar y prácticamente todo el mundo los puede hacer, además de aportar numerosos beneficios, es por esto que cada vez son más, los que deciden empezar a practicar esta disciplina. Conseguir fuerza abdominal, mejorar la flexibilidad, dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral y tener un equilibrio y control total del cuerpo es lo que lograrás tras varias sesiones. ¿A qué estás esperando?



Tonificación-Fuerza
Cardiovascular
Relajación
Música
Flexibilidad
Salud



Sala 3



Martes 9.00 - 10.00h
Viernes 9.30 - 10.30h

Ricardo Arizcuren
Jessica Mateo



“En diez sesiones sentirás La Diferencia, en veinte sesiones verás La Diferencia, y en treinta sesiones te HABRÁ CAMBIADO EL CUERPO”.

JOSEPH PILATES