



# PILATES



“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.

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 de Pilates. Actividad perfecta para todo tipo de personas que quieran conseguir un mayor control corporal y una mejor calidad de vida.

 >	Tonificación-Fuerza	●	●	●	●	●
	Cardiovascular	●	●	●	●	●
	Relajación	●	●	●	●	●
	Música	●	●	●	●	●
	Flexibilidad	●	●	●	●	●
Salud	●	●	●	●	●	

 > Sala 1 - **Sala 3 (tatami)**

 > Lunes 20.00-21.00 h. *Jessica Mateo*  
**Miércoles 7.40-8.40 h.** *Luis Bautista*  
 > Miércoles 20.00-21.00 h. *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