



Pilates es un método en el que se aúna el entrenamiento de tono y el de flexibilidad, tratando el cuerpo como un todo integrado.

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

El medio acuático permite añadir al Pilates un valor extra cuando conviene entrenar con un mínimo estrés articular y aprovechar tanto la presión hidrostática como la resistencia que el agua ofrece a nuestros movimientos para un entrenamiento eficaz.

¡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
LUNES	20.15

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