

PILATES

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.



El equilibrio

Stadium Casablanca



¡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.

Horario

LUNES - MIÉRCOLES	9.30	17.00	18.00	19.00	20.00
LUNES	15.30				
MARTES - JUEVES	17.30				
MARTES	10.00	15.30	20.30		
MIÉRCOLES	15.30				
JUEVES	10.00	15.30	20.30		
VIERNES	18.00	18.30	19.00	20.00	
SÁBADO	11.30	12.30			

CURSO Y ACTIVIDAD CON PERIODICIDAD

*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.