

# PILATES

Conoce los beneficios del Pilates cuando se trabaja en

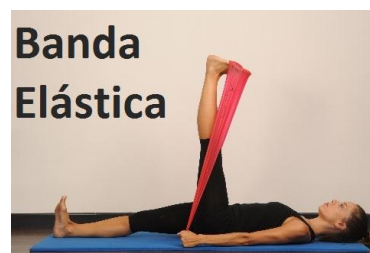
## GRUPOS REDUCIDOS

### MÁXIMO 8 PERSONAS



Aprovecha todos los beneficios de esta actividad

Estirar y relajar la musculatura posterior para recuperar sus curvas naturales

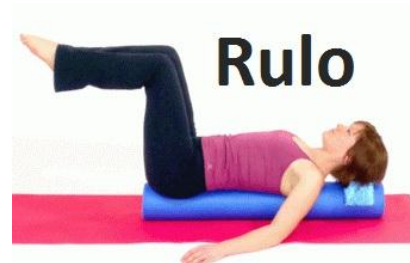


### Bosu



Tonificar y fortalecer la faja abdominal incluido suelo pélvico

Un cuerpo mejor alineado sin cargas musculares innecesarias



Ejercicios suaves y efectivos

Supervisión personalizada

Empleo de diferentes elementos para aumentar la complejidad y variedad de los ejercicios



Lunes y Miércoles

18 - 19 h

19:15 - 20:15 h

20:30 - 21:30 h

### Gymstick



Martes y Jueves

9:30 - 10:30 h

18:30 - 19:30 h

19:30 - 20:30 h