



PILATES

ENTRENA CUERPO Y MENTE

El método pilates se centra en el **desarrollo de los músculos internos** para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que es muy usado como terapia en rehabilitación y para, por ejemplo, **prevenir y curar el dolor de espalda**. ¡Una disciplina única y muy saludable!



Flexibilidad
Aumenta tu flexibilidad



Postura
Corrige tu postura



Fuerza
Mejora tu fuerza y tonifica el cuerpo



Espalda
Alivia los dolores de espalda



Rendimiento
Mejora el rendimiento deportivo



Reducción
Reduce perímetro abdominal

1	clase	semana
55€	mes	155€
		trimestre

2	clases	semana
105€	mes	295€
		trimestre

Individual
o en pareja
consultar precios