



No és el que fas, és com ho fas!

Pilates connecta la respiració amb el moviment estirant la columna i ellegant els lligaments i músculs, millorant la balança corporal i aconseguint una postura correcta, aportant una gran sensació de benestar i reduint el risc de lesió. A més, respirar de forma correcta permet una bona oxigenació de la sang, evita tensions, relaxa els músculs i facilita la concentració.

Pilates millora al detall cada engranatge del teu cos, recuperant la funcionalitat per assolir un millor rendiment.

“En 10 sessions sentiràs la diferència, en 20 veuràs la diferència i en 30 t’haurà canviat el cos”. J.H. Pilates.

A qui va dirigit?

El Pilates no té edat. Els moviments són fluïts i suaus, el que fa que sigui una pràctica interessant per a tothom.

A més, Pilates millora el rendiment esportiu en activitats com el golf, pàdel i pre-post part i en diverses patologies de la columna.

Pilates amb màquina reformer.

Si desitges informació pregunta a recepció sobre les sessions individuals, grups reduïts i empreses o col·lectius.



I perquè practiquis durant tot l'any:

Al flyer d'activitats trobaràs més informació sobre els horaris amb grup oberts (inclosos a la quota) de pilates terra.

Respira i pensa... només en tu.