

PILATES, con Natalia Schonffeldt Peña

Fecha de inicio

Primer semestre: 22 de marzo

Segundo semestre: 2 de agosto

Martes y jueves, 9:00 a 10:00 o 12:00 a 13:00 horas

\$ 38.000 mensual

\$ 34.000 Tarjeta Vecino Las Condes

Precio especial marzo, \$ 19.000

INTRODUCCIÓN

El Pilates es una metodología de entrenamiento que combina el aspecto físico y el mental. Fue creado a principios del siglo pasado por el alemán Joseph Hubertus Pilates, quien lo pensó de este modo tan integrador gracias a sus conocimientos de diversas especialidades como la gimnasia, la traumatología, el yoga y el ballet. Entonces de esta manera unió la parte física como ser el dinamismo y la fuerza muscular, con el aspecto mental a través del manejo de la respiración y la relajación.

Consiste en un sistema de ejercicios físicos tan elegantes como efectivo, que enfatiza el desarrollo equilibrado del cuerpo, basándose en la fuerza del centro y la flexibilidad, a través de movimientos eficientes y estéticos, que requieren de una máxima concentración.

Para su desarrollo se utilizan accesorios que anulan la gravedad y nos permite un trabajo de reeducación corporal con menos impacto y mejores resultados.

OBJETIVOS

Gracias al Pilates podemos trabajar y fortalecer todos los músculos de nuestro cuerpo al igual que en un gimnasio tradicional, pero sin tanto impacto corporal.

El taller nos permitirá:

- Tonificar
- Superar lesiones
- Armonizar

Está dirigido a mujeres sin rango de edad ni condición física, además de embarazadas y mujeres en estado de post parto (con previa autorización del médico)

Debe asistir con ropa cómoda, calcetines y traer un Mat de yoga.

Nota

- La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o permanencia del alumno en el taller, en el caso que el profesor lo estime conveniente.
- El cupo mínimo para el buen desarrollo del taller es de diez alumnos.
- No se hacen devoluciones a menos que no se cumpla el quórum necesario para el curso.
- Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.
- Para inscribirse y participar en el taller, es obligatorio tener su Pase de Movilidad habilitado (impreso o digital).

NATALIA SCHONFFELDT PEÑA. Titulada con distinción máxima de la carrera de Interprete de Danza en la Universidad de Chile. Integra el Ballet Nacional Chileno, en calidad de bailarina, es nominada al premio APES en la categoría Mejor Bailarina. En el 2011 comienza a entrenarse con el método de Pilates, y obtiene su certificación en el Centro de Pilates QI.