

PILATES pm, con Milenka Kisilak Rogan

Agosto a diciembre

Fecha de Inicio

1 de agosto

Martes y jueves de 19:20 a 20:20 horas

\$ 41.000 mensual

\$ 37.000 Tarjeta Vecino Las Condes

Pilates es un método de entrenamiento corporal y mental, que combina distintas disciplinas.

El pilates trabaja el control y alineación del cuerpo; así como la respiración, coordinación y concentración. Además de ayudarte a flexibilizar tu cuerpo, eliminar dolores y fortalecer el espíritu.

Es un tipo de ejercicio para todo tipo de personas sin restricción de género o edad; salvo que un médico indique lo contrario. Y cada ejercicio se puede adaptar al tipo de cuerpo y requerimiento de cada persona.

Con el pilates mejorarás tu estilo de vida al flexibilizar y fortalecer tu cuerpo y corregir postura. Además de trabajar la concentración y memoria. Esta disciplina combina cuerpo, mente y espíritu entregándote un bienestar integral.

Para partir solo se necesita un mat de yoga, ropa cómoda, calcetines y muchas ganas de aprender y mover tu cuerpo de una manera distinta.

Nota

- * El curso se cancela con efectivo, cheque, tarjeta de crédito o vía online en www.culturallascondes.cl.
- * La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o la permanencia del alumno en el taller, en caso que el profesor lo estime conveniente.
- * El cupo mínimo para el desarrollo del curso son diez personas.
- * Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.

MILENKA KISILAK. Estuvo más de 30 años dedicada a la Danza, formando parte del cuerpo de baile del Ballet de Santiago. Mas tarde se forma como Instructora de Pilates en Apprentice Romana´s Pilates, certificándose en True Pilates Chile (Nivel Básico aprobado, nivel intermedio en curso).