



TALLER DE PILATES

Profesora: 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 el 2011 comienza a entrenarse con el método Pilates y obtiene su certificación en el Centro de Pilates QI.

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 y la fuerza muscular, con el aspecto mental a través del manejo de la respiración y la relajación.

Pilates 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 permiten un trabajo de reeducación corporal con menos impacto y mejores resultados. 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.

Valor Taller: \$41.000

Tarjeta Vecino Las Condes: \$37.000

Inicio: Martes 2 de enero

Término: Jueves 25 de enero

Duración: 8 sesiones

Dos Horarios:

Martes y jueves 09:00 a 10:00 horas

Martes y jueves 12:00 horas a 13:00 horas