

¿DE VUELTA A LA RUTINA?

DESCONÉCTATE

PILATES INTEGRAL

Jóvenes y adultos

Valor mensual: \$55.000

Tarjeta Vecino Las Condes: \$50.000

Inicio: 2 de abril - 8 sesiones

Horario: martes y jueves 19:15 a 20:15 horas

PROFESORA: ALEXANDRA ROMERO

Intérprete de Danza, mención Pedagogía y Terapia Corporal, Escuela Moderna de Música y Danza. Curso Pilates en Centro Zen.

Llamamos Pilates Integral al entrenamiento corporal y mental sin impacto que se integra bajo la conciencia y el bienestar de todas las partes del ser humano mejorando la postura con patrones correctivos para hacer que tus ejercicios sean más seguros y así disminuir problemas o dolencias, en conjunto con la flexibilidad, otorgando rango de movimientos y oxigenación muscular, fortaleciendo el Core (centro del cuerpo) que protege nuestra columna y es el motor de todo movimiento, el piso pélvico, el control mental y concentración, coordinación, rendimiento deportivo, respiración y la voluntad liberando las hormonas de la felicidad.

Es un ejercicio apto para todo público, salvo restricción médica específica. No necesitas experiencia previa, sólo las ganas y entusiasmo, un Mat de yoga, ropa cómoda y calcetines.

Con la constancia podrás visualizar el trabajo en el dominio de tu cuerpo, así como también la sensación de bienestar y realización, además de pertenecer a un grupo de personas que buscan el mismo objetivo, una pausa activa en la cual contenerse con las amistades y trabajar cuerpo y mente al mismo tiempo, todo bajo el respeto a tu propio crecimiento y al del grupo mejorando la calidad de nuestras vidas.

DESCONÉCTATE

CORPORACIÓN
CULTURAL
LAS CONDES