

PILATES

Valor curso \$ 43.000
(2 veces por semana)

Valor curso \$ 25.000
(1 vez por semana)

Tarjeta Vecino Las Condes \$ 39.000
(2 veces por semana)

Tarjeta Vecino Las Condes \$ 22.500
(1 vez por semana)

Martes y jueves
de 9:00 a 10:00 horas

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

4 u 8 sesiones

Inicio: 7 de enero

Miércoles y viernes
de 12:00 a 13:00 horas

4 u 8 sesiones

Inicio: 8 de enero

Viernes de 12:00 a 13:00 horas
4 sesiones

Inicio: 10 de enero

PROFESORA: NATALIA SCHONFFELDT

Titulada con distinción máxima de la carrera de Intérprete 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.

DESCRIPCIÓN

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.

De esta manera, unió la parte física como 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. 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 y hombres sin rango de edad ni condición física, además de embarazadas y mujeres en estado de post parto (con previa autorización del médico).

NOTA

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