

PILATES INTEGRAL

Jóvenes y adultos

Valor curso \$ 43.000

Tarjeta Vecino Las Condes \$ 39.000

Martes y jueves, 19:30 a 20:30 horas

8 sesiones

Inicio: 7 de enero

PROFESORA: ALEXANDRA ROMERO

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

DESCRIPCIÓN

Pilates Integral es el 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 rangos 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.

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, mejorando la calidad de nuestras vidas.