

PILATES
Jóvenes y adultos

Valor mensual $ 43.000 (2 veces por semana)
Tarjeta Vecino Las Condes: $39.000

Valor mensual $ 25.000 (una vez por semana)
Tarjeta Vecino Las Condes $22.500

Horarios
Martes y jueves, 9:00 a 10:00 horas o 12:00 a 13:00 horas (2 veces por semana)
Viernes, 12:00 a 13:00 horas (una vez por semana)

4 u 8 sesiones
Fecha de inicio: 2 o 6 de agosto

PROFESORA: NATALIA SCHONFFELDT

Titulada con distinción máxima de la carrera de Interprete 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.

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 como ser 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.