

CURSOS+ TALLERES

SEGUNDO SEMESTRE

PILATES

Se sugiere desde los 18 años

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

Inicio: 5, 6 o 8 de agosto
4 u 8 sesiones
Martes y jueves,
9:00 a 10:00 horas o
10:45 a 11:45 horas o
12:00 a 13:00 horas.
Miércoles y viernes,
12:00 a 13:00 horas.
Viernes, 12:00 a 13:00 horas
(una vez por semana).

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 método Pilates es una disciplina de entrenamiento físico y mental creada a comienzos del siglo XX por el alemán Joseph Hubertus Pilates. Basado en conocimientos de gimnasia, traumatología, yoga y ballet, este sistema integra fuerza, dinamismo y control corporal con técnicas de respiración y relajación.

Se trata de una serie de ejercicios elegantes y eficaces que promueven el desarrollo equilibrado del cuerpo, fortaleciendo el centro y mejorando la flexibilidad a través de movimientos precisos que requieren concentración.

Utiliza accesorios que reducen el impacto y permiten una reeducación corporal más suave y efectiva. Con Pilates es posible trabajar todos los grupos musculares de forma integral, logrando resultados similares a los de un entrenamiento tradicional, pero con menor desgaste físico.

El taller 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 médica).

Nota: se solicita asistir con ropa cómoda, calcetines y traer un mat de yoga.