

Pilates

Se sugiere desde los 18 años

Valor mensual: $ 45.000 (dos veces por semana)

Tarjeta Vecino Las Condes: $ 41.000
Valor mensual: $ 26.000 (una vez por semana)
Tarjeta Vecino Las Condes: $ 24.000

Inicio: 17, 18 o 20 de marzo
4 u 8 sesiones

Martes y jueves de 9:00 a 10:00 horas o 10:45 a 11:45 horas o 12:00 a 13:00 horas

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

Viernes de 12:00 a 13:00 horas (una vez por semana)

Inscríbete aquí

Profesora: **Natalia Schonffeldt**

Titulada con distinción máxima de la carrera de Intérprete de Danza en la Universidad de Chile. Integró 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 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 el dinamismo y la fuerza muscular, con el aspecto mental a través del manejo de la respiración y la relajación.

Objetivo

Consiste en un sistema de ejercicios físicos tan elegantes como efectivos, que enfatizan 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 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.