

Pilates integral

Se sugiere desde los
18 años

Valor mensual: $ 45.000
Tarjeta Vecino Las Condes:
$ 41.000

Inicio: 17 de marzo*
8 sesiones

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

Inscríbete aquí

Profesora: **Alexandra Romero**

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

Presentación

El Pilates Integral es un ejercicio sin impacto, progresivo y global, que trabaja la musculatura profunda donde intervienen todos los grupos musculares de una manera adaptada, progresiva, equilibrada y muy controlada, trabajando el cuerpo como un todo integrado, logrando así aumentar la fuerza muscular y el control, mejorar la flexibilidad, destreza, agilidad y coordinación, corregir la postura, reducir el dolor de espalda, mejorar el autoconocimiento corporal, prevenir lesiones musculares, reducir el estrés y las tensiones, trabajar la voluntad, la concentración, la fluidez y sobre todo la respiración.

En este curso cada alumno puede guiar con respeto el cuidado de su propio cuerpo con sus propias limitaciones y sus fortalezas practicando en un ambiente de mucho amor y comodidad con el otro, tomando respeto también por los cuerpos de los compañeros, mostrando apoyo, guía y amistad durante las clases en un ambiente seguro. El alumno necesita un conocimiento previo en alguna disciplina corporal, ya que, está orientado a un nivel intermedio.

Nota: Se necesita mat de yoga (ojalá grueso), calcetines antideslizantes, banda elástica de resistencia media, una toalla y su botella de agua.

*Valor exclusivo por el mes de marzo: $26.000 (4 sesiones)