

CLASES DE PILATES TERAPÉUTICO



Se trata de clases en grupos muy reducidos, **altamente personalizadas**, que se basan en entrenamientos especiales, para mejorar y aliviar: dolencias musculares, evitar la fatiga postural, corregir la espalda y tonificar la musculatura.

Esta disciplina, constituye la mejor escuela para lograr la **armonía cuerpo y mente** tan ansiada y disminuir en lo posible los **dolores de espalda crónicos**, los problemas de **suelo pélvico** en la mujer, mejorar la **amplitud articular** y el **funcionamiento del sistema cardiovascular**.

En nuestras clases, vas a conocer tu cuerpo, mejorar sus respuestas y sobre todo vas a saber cómo realinear y corregir la postura para evitar la fatiga muscular al final del día.

¡Es un **recurso imprescindible** para mitigar el estrés y paliar los efectos de las largas horas que pasamos frente al ordenador en nuestras vidas!

4 CLASES. UN DIA/SEMANA → 40€/mes

8 CLASES. DOS DIAS/SEMANA → 70€/mes

Centro Acuático Municipal. Collado Villalba
C/ Las Águedas, 6. 28400

SOLICITAR CITA PREVIA: 682 709 088