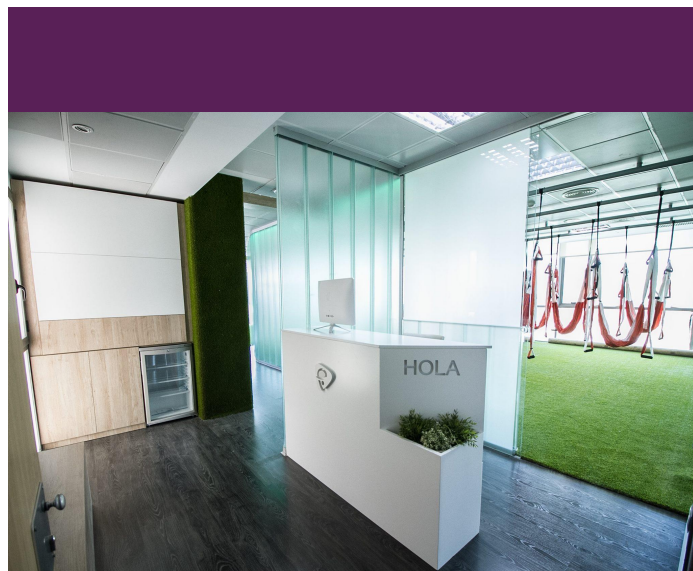


Temporada

2018-19

Calendario Pilates



PRIMERA SEMANA DEL MES	FLYPILATES: nuestro material más versátil y divertido. Desafía la gravedad quitando tensiones y estrés.
SEGUNDA SEMANA DEL MES	DESCARGA MIOFASCIAL: movimientos lentos, conscientes, al ritmo de la respiración. Ideal para prevenir lesiones de espalda y contracturas
TERCERA SEMANA DEL MES	EQUILIBRIO CORPORAL: déjate envolver por nuestra coreografía, música y luces. Taichi, Yoga, Pilates y mucho más...
CUARTA SEMANA DEL MES	PILATES NATURAL: siente el movimiento más natural recuperando al 100% nuestras capacidades físicas originarias.