

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
9:45				
10:45		3ª EDAD		3ª EDAD
15:15				
19:00				
20:00				

CONSEJOS :

- Usa ropa cómoda y calcetines antideslizantes
- Ármate de paciencia porque los primeros días serán duros
- Una sesión de Pilates es exigente a nivel físico y mental
- Respeta el ritmo respiratorio de cada ejercicio
- El ritmo de ejecución del ejercicio se realiza en forma lenta, sin prisa pero a la vez en forma continua
- toda las actividades de Pilates las debes realizar teniendo el control del movimiento en todo momento

BENEFICIOS:

- Mayor flexibilidad, destreza, agilidad y coordinación de los movimientos
- Corrección de hábitos posturales perjudiciales y reducción de los dolores de espalda
- Mejor autoconocimiento del cuerpo
- Prevención y rehabilitación de lesiones musculares
- Mejoras en los sistemas sanguíneo y linfático
- Aporta vitalidad y fuerza
- Figura más estilizada