

Mètode PILATES



Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), creador del mètode, deia:

***"En deu sessions notaràs la diferència,
en vint veuràs la diferència,
en trenta el teu cos haurà canviat per complet".***

El mètode Pilates té com a punt de partida el moviment natural del cos humà, és un sistema de condicionament físic i mental que té com a objectiu potenciar el control sobre el nostre cos, el torna més flexible i resistent. Es potencia també la capacitat de concentració i es desenvolupa una major consciència corporal. Altres aspectes importants que es treballen en Pilates són la respiració, la fluïdesa i la precisió.

Horaris:

**Dimarts i Dijous de 19 a 20,15 i
de 20,30 a 21,45 h.**



L'eix del ioga
Centre de salut

No veiem les coses tal i com són, sinó tal com som. Millorat a tu mateix i el teu entorn serà millor. Embelleix-te i el teu entorn serà més bell. En les teves mans està millorar la teva vida.