

# TALLER DE PILATES



**El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo que actúa sobre todo el cuerpo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, donde intervienen tanto la mente como el cuerpo.**

**Su objetivo es lograr un control preciso del movimiento corporal de la forma más saludable y eficiente posible. En definitiva, conseguir un equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargando los músculos acortados. Esto lleva a aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad, respetando las articulaciones y la espalda. De este modo, el método permite desarrollar sus movimientos con fluidez y equilibrio.**

**Los beneficios del Pilates son:**

- **Mejora la flexibilidad, coordinación y concentración.**
- **Consigue un buen tono muscular, sobre todo en el abdomen.**
- **Mejora la alineación postural y corrige hábitos incorrectos.**
- **Permite rehabilitar y prevenir lesiones.**

**Abrimos en Aqyra un espacio para la práctica de esta disciplina. En la medida en que lo solicitéis, os ofreceremos este espacio en otros horarios.**

**Martes y Jueves de 14:00 a 15:00**  
**50€ al mes**

**Inicio: jueves 1 de octubre**  
**Imparte: Beatriz**

**En Aqyra – Barrondo 3 – primero – 48450 Etxebarri**

**Contacto:**

**94 652 61 25 o 692 68 17 08 (Estrella)**

**672 22 49 11 (wasap)**

**info@aqyra.es**



**[www.aqyra.es](http://www.aqyra.es)**