

Clases

REFORMER FLOW ① ①.5 ② ②.5

Clase dinámica de Pilates contemporáneo que combina distintos aparatos para fortalecer, alargar y coordinar todo el cuerpo.

CARDIO SCULPT ① ①.5 ②

Cardio y fuerza con tabla de salto en un entrenamiento de bajo impacto y alta energía.

CENTER + BALANCE ① ①.5

Estiramientos para mejorar la movilidad, liberar tensiones y equilibrar el cuerpo.

RESTORE ① ①.5

Recuperación con foam roller y liberación miofascial para relajar el cuerpo.

CONTROL ①.5 ②

Inspirada en el barre y la Contrología para mejorar fuerza, coordinación, equilibrio y control.

SUSPEND ①.5 ②

Una fusión de Reformer y TRX® para desarrollar fuerza, estabilidad, movilidad y coordinación en todo el cuerpo.

CIRCUIT ①.5 ②

Circuito dinámico que combina fuerza, movilidad y cardio utilizando aparatos de Pilates.



EVERY BODY CLUB PILATES®



NIVELES

- ① NIVEL 1 – PRINCIPIANTE
- ①.5 NIVEL 1.5 – PROGRESIÓN
- ② NIVEL 2 – EVOLUCIÓN
- ②.5 NIVEL 2.5 – DOMINIO

BENEFICIOS

El Pilates es un método de entrenamiento de bajo impacto que **fortalece la musculatura profunda**, especialmente el core, y **mejora la movilidad**, la **postura**, el **equilibrio** y la **coordinación**. A través de una técnica precisa y la respiración consciente, favorece la **conexión entre mente y cuerpo**. Con el Reformer y otros aparatos, ofrece un entrenamiento seguro, eficaz y adaptable a **todos los niveles**.

EXCELENCIA

Las clases se imparten en **grupos reducidos**, con equipamiento de primer nivel y la guía de **instructores certificados** para ofrecerte una experiencia de entrenamiento excepcional. Opciones de **clases privadas o semi-privadas** disponibles.

EVENTOS

Dale un toque especial a tus eventos con **experiencias privadas** o corporativas en nuestros estudios: celebraciones, cumpleaños o despedidas en un entorno único.

*Consulta con tu estudio la disponibilidad de clases, horarios y niveles.