

Objetivos comunes

Objetivo	Dato de valor (beneficio)	Discurso
Reducir el dolor de rodilla/articulaciones	El pilates se enfoca en fortalecer la musculatura para darle soporte a tus rodillas y articulaciones, manteniendo una buena alineación y así reducir molestias. El trabajo siempre es de bajo impacto por lo que no hay sobrecarga.	En CP en todas nuestras clases vas a fortalecer la musculatura mediante ejercicios de control y precisión. Esto le dará más soporte a tus rodillas y articulaciones y alivia las molestias. En Club Pilates todos nuestros instructores están altamente capacitados con una formación integral de mínimo 450h y una formación adicional propia de Club Pilates Por lo que puedes tener la certeza de que adaptarán los ejercicios si ven que es necesario para buscar tu máximo bienestar.

Objetivo	Dato de valor (beneficio)	Discurso
Tendencia a lesiones/edad avanzada	El Pilates además de ser de bajo impacto, es para todos por lo que hay un amplio repertorio que permite adaptar y modificar los ejercicios en función de las necesidades individuales de cada persona.	Club Pilates tiene distintos tipos de clase y niveles que se adaptan a los objetivos específicos de cada persona, siempre manteniendo pilares del Pilates (bajo impacto, estiramientos activos, movimientos controlados, etc). Adicionalmente tenemos instructores altamente capacitados que buscarán tu bienestar en cada sesión y realizando las modificaciones que sean necesarias.

Objetivo	Dato de valor (beneficio)	Discurso
Aumentar la flexibilidad y movilidad. / Compaginar con otras prácticas deportivas.	El pilates trabaja mediante estiramientos activos y en las clases se busca mover cada músculo del cuerpo y así ganar agilidad.	Ten en cuenta que en todas nuestras clases vas a trabajar vas a trabajar el cuerpo de manera global y completa, incluyendo estiramientos activos. Las clases orientadas hacia el estiramiento y en liberar tensión en la musculatura favorecen la movilidad y conforme vayas haciendo más sesiones la flexibilidad irá aumentando. Es un excelente complemento para aquellos deportistas que buscan mejorar su rendimiento deportivo, cuidar sus articulaciones y prevenir lesiones.

Objetivo	Dato de valor (beneficio)	Discurso
Bienestar en general (físico y mental)	El deporte en sí libera endorfinas pero el Pilates estimula la conexión mente-cuerpo reduciendo el estrés, mejorando el estado anímico y fortaleciendo tu mente y tu cuerpo.	Club Pilates es un espacio para ti y en cada clase podrás dedicarte a ti misma un espacio para recargar energías y salir siendo tu versión.

Objetivo	Dato de valor (beneficio)	Discurso
Bajar de peso	Una rutina adecuada en torno al pilates te ayudará a mejorar tu resistencia y aumentar tu metabolismo.	Una rutina en torno al Pilates y una buena alimentación son suficientes para que comiences a notar y sentir la diferencia. Sin embargo tenemos clases como Cardio Sculpt que están específicamente orientadas al trabajo aeróbico, elevando la frecuencia cardíaca y quemando más calorías.

Objetivo	Dato de valor (beneficio)	Discurso
Tonificar o Adquirir fuerza	Con el Pilates trabajas fortaleces toda la musculatura. Tanto la musculatura interna como la musculatura externa.	A medida que avanzas con la práctica, sobre todo si haces 2 o más sesiones a la semana te notarás más fuerte. Tal como decía Joseph Pilates con 10 sesiones te sentirás diferente, con 20 sesiones te verás diferente y con 30 sesiones tendrás un cuerpo nuevo.