



## **PILATES**

MARTES Y JUEVES: MAÑANAS DE 11:15 A 12:00

TARDES DE 21:15 A 22:00 H

El Pilates llegó en nuestro país en principios de los años 2000, hoy es una modalidad en crecimiento, con millares de aficionados. A medida que la práctica crece en el país aumenta la calidad de vida que la práctica proporciona a los aficionados. Dentro del método existen muchas modalidades, en el C.D. MANUEL LLANEZA hacemos Pilates Suelo o Mat Pilates. Fundamentalmente, el [Pilates](#) Suelo se basa en ejercicios sin ayuda de muelles, de la camilla y sin equipamientos en general que auxilian en los movimientos, ese método depende únicamente y exclusivamente de la fuerza del propio cuerpo al realizar los ejercicios. Es posible también, para complementar la clase, la utilización de accesorios que faciliten o dificulten los movimientos, como las pelotas de diferentes tallas, las bandas elásticas. Las técnicas de la modalidad tradicional y del Mat Pilates son muy eficaces, después de poco tiempo de entrenamiento, es muy probable que los alumnos perciban los cambios en sus cuerpos. Esa es una modalidad que exige la consciencia corporal, la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. Ningún movimiento es realizado de manera automática o pasiva, se necesita precisión y rigor técnico.

**"PILATES SUELO, UNA ACTIVIDAD QUE TE GENERA UN BIENESTAR CORPORAL EN CADA SESION Y QUE TE AYUDARA A MANTENER UNA POSICION CORPORAL CORRECTA".**