

Nuevo Programa

Gimnasia ACJ - Pilates

Atentos como siempre a los requerimientos y necesidades de nuestros socios, buscamos renovar e innovar nuestras clases con la incorporación de un nuevo programa con el estilo ACJ; el método Pilates, que es hoy una de las disciplinas en auge en el mundo del fitness – wellness.

Su objetivo es la creación de un centro fuerte, comprometiendo el trabajo abdominal, la estabilización y movilización de la columna vertebral, realizando además un trabajo profundo de estiramiento de las extremidades. Las clases se orientan hacia un trabajo personalizado, reforzando los objetivos pensados para nuestros socios. Los beneficios que ofrece esta gimnasia es que a través de movimientos fluidos, armónicos y saludables con la utilización de rutinas de trabajo que combinan ejercicios de contracción, sostén y relajación se mejora la elongación y la fuerza, lo que permite adquirir y mantener una postura correcta, modelar y estilizar la figura optimizando la salud y la estética.

La motivación de la práctica de Pilates radica en el “sentirse bien”, compartiendo un espacio de encuentro con uno mismo y con los otros, en un trabajo personalizado que contempla, a su vez, el aspecto grupal y social. La clave es la concentración, fluidez, precisión, respiración y encuentro con uno mismo en alma mente y cuerpo.

Te invitamos a practicar esta nueva disciplina que a partir de hoy incorporamos a nuestras actividades, en un ambiente único, ameno y divertido que busca el encuentro con la verdadera esencia del “estar bien” .

