



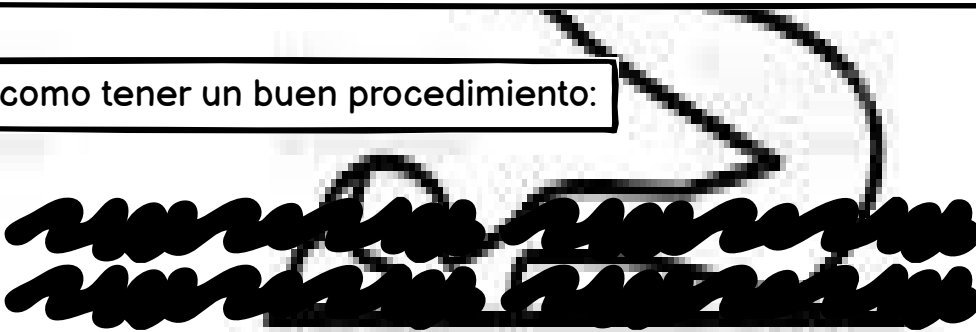
# Un nuevo enfoque

## Que es pilates?

Tiene como objetivo fortalecer el cuerpo y la mente desde la parte más profunda a la más superficial, aumentando y uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la relajación y la respiración. Es una disciplina que combina técnicas de gimnasia, ballet y yoga.

Pilates es un método de entrenamiento mental y físico. Siendo una mezcla de gimnasia y yoga, se consigue tonificar los músculos, además de ganar equilibrio, elasticidad y fuerza. En la técnica de pilates también se ve involucrado el control de la respiración, siendo este uno de los pilares fundamentales de este método.

como tener un buen procedimiento:



imagenes de pilates



imagenes de pilates





# Un nuevo enfoque

## Que es pilates?

Tiene como objetivo fortalecer el cuerpo y la mente desde la parte más profunda a la más superficial, aumentando y uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la relajación y la respiración. Es una disciplina que combina técnicas de gimnasia, ballet y yoga.

## ¿Qué tipo de ejercicio es el pilates?

Pilates es un método de entrenamiento mental y físico. Siendo una mezcla de gimnasia y yoga, se consigue tonificar los músculos, además de ganar equilibrio, elasticidad y fuerza. En la técnica de pilates también se ve involucrado el control de la respiración, siendo este uno de los pilares fundamentales de este método

procedimientos para una correcta practica

