



https://unamejorvida.



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.



imagenes de pilates



imagenes de pilates

