

Novo convênio | In Pilates Studio

Avisos

Postado em: 01/09/2022

O In Pilates Studio oferece ao público a prática do pilates clássico e periodizado em ambiente ventilado e climatizado. Confira:

O In Pilates Studio oferece ao público a prática do pilates clássico e periodizado em ambiente ventilado e climatizado. Antes de fazer a sua inscrição é possível agendar uma aula experimental para decidir qual plano se adequa melhor a sua necessidade. Sobre o plano físico: O Método Pilates é projetado para aumentar a força e flexibilidade. Ele permite focalizar sobre o core (zona abdominal / glúteos / lombar), desenvolver o corpo harmoniosamente: ele alonga e fortalece os músculos, melhora a postura, desenvolve a coordenação motora e estimula a circulação sanguínea. Sobre o plano mental: Os exercícios são realizados com precisão e fluidez. Eles exigem uma concentração elevada para um controle total do corpo e da respiração. Treinamento real "sob medida", realizado em diferentes aparelhos, Pilates não requer uma rotina repetitiva, mas sim se adaptando a cada indivíduo, sua fisiologia, sua fadiga e progresso. Benefícios: Desconto de 20% nas unidades Centro Cívico e Bom Retiro Mais informações: Endereço: Rua Mateus Leme, 757, Centro Cívico, Curitiba/PR Telefone: (41) 3209-2021 (WhatsApp e fixo) Horário: Segunda a Sexta das 7:30h as 20:30h Site:<https://www.inpilates.com.br/>