

Pilates

É uma técnica de movimento que vai levar o praticante a conhecer seu próprio corpo. À medida que você descobre, através dos exercícios, como usá-lo corretamente, sua postura melhora, seus músculos adquirem maior tonicidade, suas articulações se tornam mais flexíveis e a forma de seu corpo torna-se mais equilibrada, ereta e alongada.

É uma técnica de movimento que vai levar o praticante a conhecer seu próprio corpo. À medida que você descobre, através dos exercícios, como usá-lo corretamente, sua postura melhora, seus músculos adquirem maior tonicidade, suas articulações se tornam mais flexíveis e a forma de seu corpo torna-se mais equilibrada, ereta e alongada. Para que você possa ter essa "nova consciência corporal", os exercícios são executados dentro de alguns princípios básicos que são: concentração, respiração, controle, centramento, fluxo de movimento e precisão. Por esta razão a técnica de Pilates é chamada de "exercício pensante".

Como os exercícios são bem controlados, são muito seguras, essa técnica é ideal, por exemplo, para os que estão passando por reabilitação e perfeita para qualquer idade e diferentes níveis de condicionamento.

Benefícios

- a flexibilidade muscular e a mobilidade das articulações melhoram;
- alivia a maior parte das dores nas costas;
- você irá se movimentar mais facilmente, adquirindo varias habilidades físicas e se protegendo contra lesões;
- corrige a coordenação, a postura e o alinhamento do corpo;
- a mente comanda o corpo, aumentando a auto confiança e coragem;
- o corpo ganha força, sem se tornar volumoso. Veja abaixo o vídeo institucional sobre o Pilates. [ZucLVdgjH98](https://www.youtube.com/watch?v=ZucLVdgjH98)

Veja abaixo algumas fotos do local

[salaNovaPilates](#) Para agendamento e outras informações favor preencher o cadastro abaixo, ou entrar em contato conosco pelo telefone (19) 3241-3305. Obs.: Nosso quadro profissional está completo, não recebemos curriculum. Agradecemos a compreensão.