

TALLER ESPECIAL de PILATES

Runners y Deportistas

VIERNES, 1 Julio 2016 (16:30-17:30h)

El método Pilates y el mundo deporte, hace años que forman excelente pareja. Este taller esta pensado para **conocer los principales fundamentos y sentir como se estira, tonifica y flexibiliza tu cuerpo**, guiado por profesor especializado.

CONTENIDO:

- En qué consiste el método Pilates y por qué está tan de moda
- Principales beneficios de practicarlo
- ¿Como te beneficia en ti, como corredor (tanto si eres “novato” como un “maratoniano”)?
- Claves para practicar, disfrutar y evitar lesiones: Flexibilidad, estiramiento y fortalecimiento muscular.

IMPARTIDO: *Jose Maria Percebal*

Instructor de Pilates. Entrenador Personal.
7 años de experiencia docente en Pilates
Carrera profesional el mundo deportivo en diferentes disciplinas

LUGAR: Tranquillity Center. Centro Bienestar y Relajación

www.tranquillitycenter.es

C/ Baltasar Gracian 9,local (50005)Zaragoza

PRECIO: 10€.Plazas limitadas

Por asistir al Taller de Pilates y apuntarte, TE BENEFICIARAS:

- ❖ Matricula gratuita, en todos los horarios disponibles, durante el mes en curso.
- ❖ Descuentos en otras áreas del centro (Masajes, Belleza, Psicología y Coaching)



¡QUE NO TE LO CUENTEN!
Prueba en qué consiste
con profesores especializados