

## PILATES

- Grupos reducidos, sesiones individualizadas.
- Realización y análisis del cuestionario médico de salud.
- Sesión inicial de valoración y explicación de los conceptos básicos del método Pilates suelo (respiración, activación del core...)
- Trabajo eficaz para la prevención del dolor de espalda y correcciones posturales.
- Sesiones de 1h, 2 veces por semana.
- Incluye seguro de responsabilidad civil.

PRECIO: 60€/MES

