

Clases de Pilates en ISEP Clínic Jerez (08-06-09)

Este verano ISEP Clínic Jerez estrena un nuevo taller de Pilates. Durante tres días a la semana ofrecerá la posibilidad de realizar clases de este método que ha revolucionado los gimnasios de España de la mano de los mejores profesionales. Su objetivo es conseguir el equilibrio muscular y aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo respetando las articulaciones y la espalda. Se trata de un ejercicio no agresivo apto para todas las edades que tanto restablece la vitalidad física como fortalece la mente y eleva el espíritu.

Más información