

ÁREA PILATES EN ÁCCURA GAVÀ MAR

El **método Pilates** te ofrece la posibilidad de tonificar tu cuerpo a través del pensamiento consciente, una combinación que te permitirá mejorar tu respiración, tu postura, aumentar el control de tu propio cuerpo y por supuesto, la fuerza de tu **Centro**.

En **Área Pilates** ofrecemos clases individuales, de dúo y de grupos de 4 personas. En función de tus necesidades, objetivos y preferencias, creamos un plan de entrenamiento **personalizado** que sin duda mejorará tu calidad de vida.

En **Área Pilates** disponemos de 4 Reformers, 1 Cadillac y una Silla, los aparatos que Joseph Pilates diseñó a principios del siglo XX para ser utilizados como complemento de los ejercicios de colchoneta.



ÁREA GRAVITY EN ÁCCURA BRUC BARCELONA

En **Área Gravity** podemos trabajar múltiples ejercicios funcional y biomecánicamente sanos. Rentabiliza tu tiempo y consigue resultados de forma rápida y eficaz. Ponte en las manos de nuestro equipo de entrenadores personales quienes te asesorarán y guiarán en tu camino para conseguir los objetivos que te hayas propuesto.



Estos aparatos permiten adaptar el método a cada una de las necesidades individuales, porque cada persona posee un cuerpo distinto, una espalda distinta y como tal, necesita de un trabajo específico y distinto si lo que busca es optimizar los resultados.