PILATES HIPOCAMPO UTC

HORARIOS DE VERANO
DICIEMBRE / ENERO / FEBRERO 2023

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS
08:00	X	X	X	X	X	
09:00	X	X	X	X	X	
10:00	X	X	X	X	X	X
11:00						X
18:00	X	X	X	X	X	
19:00	X	X	X	X	X	
20:00	X	X	X	X	X	
21:00	X	X		X		

NUESTRAS CLASES DURAN 60’

ESCUELA HIPOCAMPO
NATACIÓN - COLONIA

ARANCELES

1 VEZ POR SEMANA $4.250 • **2 VECES POR SEMANA** $5.900
3 VECES POR SEMANA $7.650 • **4 VECES POR SEMANA** $9.100

PILATES HIPOCAMPO UTC

PRACTICAR PILATES REFORMER HACE BIEN!!!

- **PILATES REFORMER** Consiste en una máquina, diseñada por Joseph Pilates que tiene como objetivo ayudar a mejorar la fuerza y flexibilidad del cuerpo.
- **CORRIGE Y MEJORA LA POSTURA** Alineando la columna.
- **TONIFICA Y MOLDEA LOS MÚSCULOS** Sin incrementar su volumen.
- **AUMENTA LA FLEXIBILIDAD** Trabajando el estiramiento y la elongación.
- **FORTALECE EL ABDOMEN** Siendo un gran protagonista en la respiración.
- **OXIGENA EL ORGANISMO** Favoreciendo la eliminación de toxinas.
- **MEJORA LA CAPACIDAD COORDINATIVA** Optimizando los movimientos corporales.
- **PERMITE ENTRENAR SIN RIESGO** Trabaja sin impacto.
- **FAVORECE UN MEJOR SOSTÉN DE LA ESTRUCTURA ÓSEA** Mejorando el equilibrio.
- **REDUCE EL NIVEL DE ESTRÉS** Distrayendo al cerebro de preocupaciones y ansiedades.
- **FAVORECE EL CONTROL MENTAL** Tomando mayor conciencia corporal y de los movimientos.
- **MEJORA LA AUTOESTIMA** Entablando una relación mas amorosa y cuidadosa con nuestro cuerpo.

Escuela HIPOCAMPO, a través de su equipo docente te ayudará a conocer mejor tu cuerpo y te enseñará a utilizar tu fuerza interior y exterior, con todos los elementos necesarios para la actividad y clases pocos numerosas, para brindarte la máxima calidad y atención posible en cada práctica.

SIEMPRE TRABAJANDO PARA LA SALUD Y OFRECIENDOLES UN COMPLEMENTO CON LA NATACION Y A LA NATACION CON PILATES.

MAYOR ENERGIA, FORTALEZA Y VITALIDAD, ACOMPAÑANDOTE CON... CUIDADOS, ALEGRIA Y MUCHO AMOR!!!