

PILATES

PILATES

PILATES

**PILATES
SUELO**

**PILATES
MÁQUINAS**

**PILATES
AÉREO**

**PILATES
EMBARAZADAS**

HIPOPRESIVOS

**PILATES
KIDS**



www.adyre.es



info@adyre.es



Escribe o llámanos



**Daganzo
658 84 85 59**



**Cobeña
680 91 14 40**

**Descarga todos nuestros
trípticos aquí**



HIPOPRESIVOS



Es una técnica de fortalecimiento del suelo pélvico y de la faja abdominal reduciendo la presión dentro de nuestra cavidad abdominal. Indicado como método preventivo y terapéutico ante pequeñas pérdidas de orina, prolapsos, desprendimientos o después del parto

PILATES

- **PILATES SUELO:** Ejercicios que se pueden realizar con la fuerza del propio cuerpo complementando con otros accesorios como pelotas, bandas elásticas, discos de equilibrio y otros elementos que enriquecen y dan variedad a la clase
- **PILATES REFORMER:** nos permite hacer ejercicios con cargas (mediante muelles regulables en intensidad para cada alumno) y en diferentes ángulos así como nuevos ejercicios que serían imposibles de realizar de otra manera.
- **PILATES AÉREO:** Innovador método que realiza los ejercicios en suspensión parcial o total, añadiendo a los beneficios del método una parte de mejora en el equilibrio, la propiocepción.
- **PILATES GRAVITY:** Combina los beneficios de pilates con ejercicio aeróbico eliminando impactos gracias al muelle de resistencia. Sin duda, ¡ el pilates más exigente!
- **PILATES EMBARAZADAS:** es una forma de entrenamiento físico que aumenta tu fuerza, flexibilidad y equilibrio. La tonificación controlada, la mejoría de la elasticidad articular y de la zona lumbar que tiende a sufrir durante estos meses, hará que te sientas más ágil durante el embarazo.

NUESTRO MÉTODO

GRUPOS MÁXIMO 6 PERSONAS
 DIRIGIDAS POR FISIOTERAPEUTA
 ACTIVIDAD DE 1 HORA
 2 CLASES DE RECUPERCIÓN /MES



PRECIOS

PILATES SUELO E HIPOPRESIVOS

1 día / semana 37€
 2 días / semana 62€



PILATES MÁQUINAS Aéreo + reformer + gravity

1 día / semana 45€
 2 días / semana 75€