

MASTER CLASS

PILATES / IOGA

Classe intensiva d'una hora i quinze minuts de pilates més quaranta-cinc minuts de ioga.

Tot i que el mètode Pilates s'ha desenvolupat i ha donat lloc a una gran quantitat d'estils i aplicacions diverses, existeixen uns principis fonamentals que sempre han d'estar presents:

Alineament, Centralització, Concentració, Control,
Precisió, Fluïdesa, Respiració

Els exercicis es basen en moviments controlats, molt conscients i coordinats amb la respiració, amb la finalitat de crear un cos harmoniós, coordinat, musculat i flexible. Mitjançant la seva pràctica, la ment va prenent consciència de les capacitats, limitacions, fortaleces i debilitats del cos per tal de millorar l'estat físic i mental. És un esport molt tècnic, on la correcta execució dels diferents elements que componen cada exercici és més important que el nombre de repeticions o sèries.

Font: El blog del TERMCAT