

Hazte bien con PILATES



nuevo programa 2025

Pilates es un método de ejercicios localizados que se enfocan en la **fuerza, flexibilidad y resistencia del cuerpo**. Nos ayuda a reconocer nuestros puntos fuertes y débiles por medio del entrenamiento físico y mental con el objetivo de mejorar el bienestar y equilibrarnos.

Ayuda a fortalecer y elongar los músculos simultáneamente, dando especial atención a nuestro centro de estabilidad y núcleo de fuerza (abdominales, región lumbar, glúteos y cara interna de los músculos).



CARACTERÍSTICAS

- Músculos más largos y delgados
- Brinda fuerza y estabilidad interna.
- Previene lesiones.
- Reduce el estrés y de dolor de espalda.
- Mejora la postura corporal.
- Promueve mejores resultados físicos.
- Fortalece la autoestima y la salud mental.
- Aumenta la conciencia corporal y el equilibrio.

¿Qué se hace en cada sesión?

Se realizan extensiones, flexiones y rotaciones en las que intervienen todos los grupos musculares de una manera adaptada, progresiva, equilibrada y muy controlada.

¿Quiénes pueden participar?

Es una disciplina dirigida a todas las personas sin importar su género. Se puede participar desde los 14 años en adelante sin límite edad.

También pueden participar personas en rehabilitación física ya que alivia las dolencias.



¿Cuáles son los horarios y valores?

Martes y jueves de 18:00 hrs a 19:00 hrs en YMCA Valparaíso (calle Blanco 1117). El programa tiene un valor de \$25.000.

¿Cuándo inician las clases?

Inician el martes 21 de enero. El jueves 16 se realizará un Master Class gratuito en nuestras instalaciones.

Instructora

Dayan Gysling es actriz licenciada en Didáctica Teatral en la Universidad de Valparaíso y estudiante de tercer año de Danza Moderna en el Conservatorio Izidor Handler.

Desde 2023 es Instructora de Pilates certificada.