



aeróbica, aero local, step y pilates mat

NUEVA ACTIVIDAD!!!

Clases orientadas al público femenino en general, adaptadas a las diferentes edades y basadas en prevención de lesiones.

**DICTADAS POR LA PROFESORA-INSTRUCTORA EN TÉCNICAS DE GIMNASIA:
MARISA PALERMO**

**VENI A PROBAR, UNA CLASE SIN CARGO EN EL PLAYON CENTRAL 10HS.
SÁBADO 05 DE ABRIL - PILATES MAT | SÁBADO 12 DE ABRIL - LOCALIZADA**

SÁBADO 05 DE ABRIL - PILATES MAT

Corresponde a la técnica básica de Pilates, compuesta por cinco elementos:

- Controllogy
- Trabajo Muscular Localizado (TML)
- Stretching
- Yoga
- Bioenergética

SÁBADO 12 DE ABRIL - LOCALIZADA

Entre los beneficios de la gimnasia localizada, se destaca:

- Logro de una figura armónica, gracias a la tonificación muscular
- Mejoras en la postura
- Reduce el riesgo de lesiones, porque los músculos se fortalecen
- Permite localizar grupos musculares y trabajarlos individualmente
- Tonifica, fortalece y brinda la posibilidad de trabajar con sobrecarga

INFORMES E INSCRIPCIÓN:

Departamento de Deportes: 4504-5454

E-Mail: deportes@clubcomunicaciones.com.ar

Horarios disponibles a confirmar: Lunes a viernes 09.00 hs.
Lunes, miércoles y viernes 18.00 hs



CLUB COMUNICACIONES
Estamos de piel!