



A técnica de Pilates foi criada por Joseph Pilates teve uma infância adoentada e para superar o problema fez o seu próprio programa de exercícios - a técnica de Pilates -. Criada inicialmente para proporcionar condicionamento físico, sofreu adaptações e inovações, sendo atualmente aplicada, também na reabilitação.

Tem como objetivo tonificar e alongar a musculatura de forma harmônica, unindo corpo, respiração e mente, promovendo assim uma otimização corporal global, proporciona um aprofundamento na compreensão de seus corpos, de forma mais eficiente, aprimora sua performance nas atividades da vida diária e profissional, melhorando a qualidade de vida.

### **Benefícios:**

Concentração, respiração, relaxamento postural, integração/corpo, qualidade de vida, resistência muscular, flexibilidade, mobilidade muscular, consciência corporal, coordenação motora, abdômen/glúteo e tonificador (através do power house).

Venha conhecer este método que revolucionará sua vida. Este método é uma forma prazerosa de fazer atividade física e ainda aliviar o stress, proporcionando bem-estar.

"Somos o que fazemos, sobretudo o que fazemos para mudar o que somos". **E. Galeano**".

# Pilates

Sex, 11 de Março de 2011 20:38 - Última atualização Dom, 10 de Julho de 2011 18:22

---

