



*más que un ejercicio,
un estilo de vida.*

Practica el método más efectivo para perfeccionar y fortalecer tu figura, mejorar tu postura, combatir el estrés y equilibrar tu cuerpo, tu vida.

Sesiones de Pilates en máquinas Reformer y en colchoneta. Yoga. Yoga Prenatal.

Novedades TPS

7 de abril Día Mundial de la Salud

The Pilates Studio te invita a celebrar el día mundial de la salud iniciando una rutina de ejercicios regular, ya que ayudas a mejorar tu figura y tu salud en general. Una vida activa es más saludable.



Practica el método más efectivo para estilizar tu figura, perfeccionar tu cintura, eliminar grasa, moldear los glúteos, combatir el estrés y equilibrar tu cuerpo y tu vida.

Horario Especial de Semana Santa

Nuestras instalaciones estarán cerradas los días viernes 22 y sábado 23 de abril de 2011.

¿Sabías que tenemos el mejor horario?

De 5:30am hasta las 9:00pm...para atenderte cuando a ti te conviene.

Pregunta por nuestros planes ilimitados de Pilates y Yoga y nuestras clases cortas de 25 minutos. Además, usa nuestro Plan de Referidos y gana clases gratis!



Manténgase al tanto de todas nuestras promociones a través de Facebook y síganos en Twitter.

Publireportaje

Lusmara Patiño: comprometida con sus clientes

A sus 26 años, Lusmara Patiño ya es una instructora de Pilates con gran experiencia. Después de graduarse de la carrera de fisioterapia, obtuvo capacitación por una reconocida universidad estadounidense en la instrucción de Pilates y lleva 3 años enseñando la técnica. En un día normal, Lusmara puede dar alrededor de 4 clases, lo que suma 104 clases al mes. ¡Pero para ella no basta! Su motivación por la excelencia la hace seguir perfeccionando su manera de impartir clases de Pilates.

"Continúo estudiando y aprendiendo más de la técnica para brindar un mejor servicio a los clientes", nos cuenta. Además de esto, entrena dos veces por semana para mantenerse fuerte. Las clases que dicta son exigentes, ya que Lusmara empuja a sus clientes a dar lo mejor de sí mismos en cada clase. "Lo que me llena de satisfacción de este trabajo es observar como los clientes poco a poco van mejorando su condición y el hecho de que ellos se sientan felices por los logros obtenidos al practicar la técnica", comenta. Lusmara es una de las instructoras estrella de The Pilates Studio, que con compromiso y profesionalismo, nos ayudan a mejorar nuestra condición física.



Artículo de Interés

Pilates and Older Adults: A Gentler, Effective Way to Stay Fit

Para la población de más edad, mantenerse en forma es esencial. Muchos expertos coinciden en que Pilates es una de las mejores maneras para que los adultos mayores logren mantenerse activos.



Lea más haciendo [click aquí](#)

Descubre más en www.thepstudio.com
T. 213-7587 • email: info@thepstudio.com

Lunes a jueves: 5:30 am a 9:00 pm • Viernes: 6:30 am a 7:00 pm
Sábados: 8:30 am a 2:30 pm • Marbella, C.C. La Florida, Local 111, planta alta
(arriba del antiguo Rock Café.)

Aliados Estratégicos



El club de Drama de la primaria de Balboa Academy presenta: "Pinocchio"

Más de 30 estudiantes de 1ro a 6to grado forman parte del elenco que le da vida a la clásica historia de Pinocchio, el títere que cobra vida. Es una obra perfecta para disfrutar en familia el 7 de mayo a las 3 p.m. y 7 p.m. en el teatro Ascanio Arosemena.



essie.
La marca #1
en el **cuidado**
y **color** de uñas.

ventas@pattybeauty.com
t. (507) 278-2052/53

