



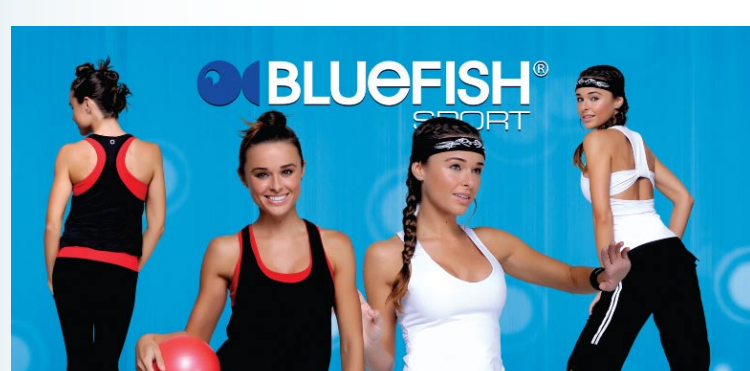
*más que un ejercicio,
un estilo de vida.*

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

Aprovecha los últimos días para comprar tus planes para el resto del año recibiendo 15% más clases, solo hasta el 30 de julio de 2011.



Llegó a TPS la nueva colección de ropa deportiva de la súper exclusiva marca BLUEFISH. Piezas limitadas, ven por tus tops, leggings y encarga nuevas piezas a través de TPS.



El Yoga, originado en oriente, tiene muchos beneficios para la salud del cuerpo y la mente. Si quieres aprender más sobre Yoga, sus aplicaciones, principios y beneficios entre otras cosas, en agosto te ofrecemos el **curso intensivo "Vive Yoga" con clases prácticas y de teoría. ¡Cupos se cierran el 1 de agosto! Para más información, llama al 6438-6166.**

Yoga Prenatal

Las mamás deben cuidarse y protegerse para recibir, guapas y relajadas, al bebé que esta por nacer. Entre los ejercicios más recomendados por los médicos está el Yoga, por los beneficios que ofrece a las mujeres durante el embarazo y el parto. **Clases privadas y grupales** (mínimo de inscripciones requerido).

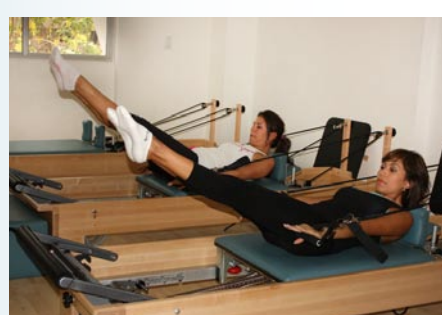


Yoga para Adolescentes

El ritmo de vida acelerado que los adolescentes llevan hoy en día los empuja a vivir bajo situaciones de presión constante. Es por ello que necesitan de una disciplina que los ayude a mantener la mente centrada, el cuerpo alerta y vital. **TPS ofrece clases de Yoga para adolescentes todos los lunes y miércoles a las 4:00pm.**

Publireportaje

Jaclyn Martinez, instructora de The Pilates Studio



En la práctica de Pilates, el talento y la habilidad del instructor son muy importantes para sacarle el mayor provecho a cada clase. Eso lo sabe **Jaclyn**, de 27 años, licenciada en fisioterapia e instructora en The Pilates Studio desde hace un año, por lo que su aspiración en cada clase es ambiciosa: *"mantener el ritmo fluido en una rutina donde pueden encontrarse clientes con distintos tipos de lesiones o limitaciones, donde sea necesario adecuar el ejercicio según la condición de cada uno"*, comenta.

Para lograrlo, Jaclyn procura dar lo mejor de sí en cada sesión que dicta. Nos cuenta que la satisfacción más grande de su trabajo es poder sentir la confianza que cada cliente deposita en ella y ver como cada uno progresa a medida que pasa el tiempo.

Entre uno de los casos que comparte con nosotros es el de una cliente de 60 años que sufre de osteoporosis. *"Me siento muy contenta al escuchar, por medio de su médico, que el practicar Pilates ha contrarrestado el avance de dicha patología"*. Para Jaclyn, *"Pilates, más que un ejercicio, es un estilo de vida"* y se siente orgullosa de poder ayudar a mejorar la calidad de vida de otras personas.

Artículo de Interés

Pilates y nuestros niños

La salud de los niños hoy en día se ve comprometida por una cultura de comodidad y actividad cada vez más sedentaria. Comer comida rápida, ver televisión y jugar juegos de vídeo se ha convertido en lo habitual, mientras que una dieta nutritiva y la actividad física está en el camino cuesta abajo.



Lea más haciendo [click aquí](#)

Aliados Estratégicos



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

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

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.)

