

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

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

Novedades

Medio año, 1/2 precio

Solo por 2 días, The Pilates Studio te invita a tomar una **clase introductoria de Pilates en máquina por la mitad del precio regular**, este viernes 30 y sábado 31 de julio de 2010. ¡Cupos limitados! **reserva el tuyo al 213-7587.**



¿Tienes poco tiempo? ¡No te preocupes!

The Pilates Studio te ofrece **clases de 25 minutos** al medio día a las 12:30pm y a las 12:55pm, para que no sacrifiques tu ejercicio ni tu almuerzo.



¿Sabías que tenemos el mejor horario?

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



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

TPS Solidario

Anote esta fecha en su agenda:

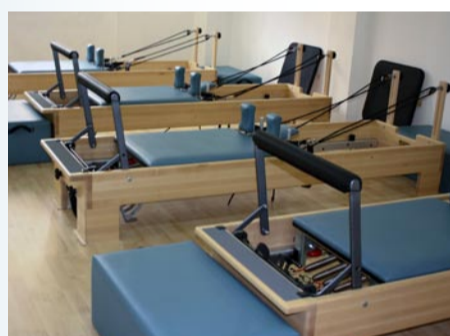
The Pilates Studio extenderá su horario de 2:30pm hasta las 5:30pm el sábado 21 de agosto de 2010 por un niño muy especial que padece del Síndrome de Apert.



El **Síndrome de Apert** se caracteriza por el cierre prematuro de las suturas craneales, que produce malformaciones en el cráneo, la cara, manos y pies, además de diversas alteraciones funcionales que varían mucho de unos niños a otros.

Donación mínima sugerida: \$15 por clase de Pilates en máquina o en colchoneta, **reservaciones al 213-7587.** El 100% de los aportes serán donados.

Historias Verdaderas, Resultados Verdaderos



"Quise intentar un tipo de ejercicio físico diferente y nunca he sido fanática de levantar pesas. Investigué acerca del método Pilates y me pareció justo lo que buscaba. Mi motivación principal era tonificar mis músculos, pero además, tenía dolores de espalda frecuentes que no se aliviaban ni siquiera al dormir. Después de dieciséis clases de Pilates, dos veces por semana, mi cuerpo comenzó a verse mejor. Mis dolores de espalda desaparecieron y podía dormir más relajada. Le recomiendo Pilates a cualquier persona que quiera perder peso y a la vez tonificar sus músculos. No era mi objetivo rebajar, pero pasé de una talla 7 de pantalón a una talla 5 y me siento súper."

Miriam Sánchez L.

Jefa de cabina
34 años

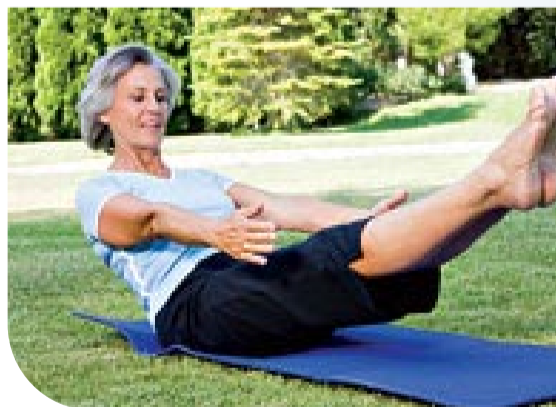
Practica tú también el método **Pilates** y descubre cómo en poco tiempo puedes transformar tu cuerpo con ejercicios diseñados para estirar, fortalecer y balancear los músculos. No solo se trata de perder peso y lucir bien. Los beneficios de Pilates van mucho más allá: al aprender a respirar correctamente, puedes **augmentar tu capacidad pulmonar, mejorar la circulación, corregir tu postura, relajar tu mente y combatir el estrés.** Acércate a **The Pilates Studio**, donde podrás descubrir, de la mano de instructores altamente calificados, cómo estos ejercicios pueden cambiar no solo tu cuerpo, sino tu vida.

Artículo de Interés

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

By Ken Endelman

"Pilates for older adults, particularly on a Reformer, is wonderful because it is a relatively light resistance as opposed to some gym equipment, where even the lightest weight on the rack might be too much for them," says Beth Williams, a physical therapist at Dynamic Movement in Reno, Nevada. **Leer más >>**



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, muy cerca del Laboratorio Clínico Fernández)

TPS aliados estratégicos



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

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



Atención domiciliar: **212-5353**

