



*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

Que en estas fiestas, la salud sea tu mejor traje, tu sonrisa el mejor regalo y tu felicidad nuestro mejor deseo. Feliz Navidad!



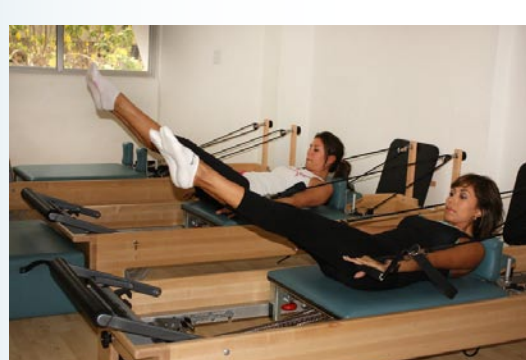
Se aproximan las fechas festivas de fin de año y aún no sabes que regalar?

Te gustaría ahorrar tiempo comprando tus obsequios y al mismo tiempo disfrutar de la relajación de tus clases de Pilates? No lo pienses más! **The Pilates Studio tiene para ti su línea de ropa deportiva BLUEFISH**, un excelente regalo de calidad que puedes obsequiar a tus seres queridos.



También puedes regalar **nuestros certificados**, sin duda un detalle que les va encantar.

Ganadoras del 40% de descuento con la promoción de Noviembre



Regalos y beneficios para nuestros clientes en Diciembre

The Pilates Studio, consciente de lo ajetreado que puede ser el mes de Diciembre, le ofrece a sus clientes **durante este mes "free pass" ilimitados**, es decir que no perderán las clases agendadas a las cuales no puedan llegar y pueden reprogramarlas siempre que su paquete continúe vigente.



Además queremos premiar su preferencia, obsequiándoles **regalitos sorpresa** a todos los clientes que compren certificados, ropa deportiva o clases de pilates durante el mes de diciembre.

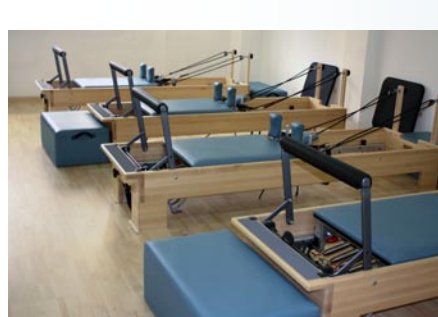
Horarios Especiales de fin de año

The Pilates Studio brindará sus servicios durante el mes de diciembre en **horario regular, a excepción de los días 8, 24, 26, 31, así como el 2 y 9 de enero de 2012** cuando nuestras instalaciones estarán cerradas.



Historias Verdaderas, Resultados Verdaderos

El Pilates cambia vidas!



Una lesión de rodilla es, quizás, de las más incómodas que puede haber. El dolor, la molestia y la inhabilidad de seguir haciendo las cosas que normalmente se hacían, cambian la vida de una persona. Pero cuando la señora Laurie, de 65 años, tuvo una lesión de este tipo, no se quedó de brazos cruzados y quiso buscar alternativas. "Sufrí una caída cuyo impacto fue directamente en la rodilla. Algunos otros factores influyeron, como el sobrepeso, el sedentarismo y la sobrecarga en la articulación de mi rodilla por muchos años", menciona. Esto la llevó a un reemplazo total de rodilla.

Al principio estuvo practicando natación pero, como ella misma nos cuenta, "a medida que pasaba el tiempo me di cuenta que no estaba ganando masa muscular" y quiso probar Pilates. Al principio, su médico lo autorizó con cierta precaución y "ahora, después de casi 2 años de practicar la técnica se muestra muy sorprendido de los resultados, y admite que ha sido una influencia muy buena para la recuperación de la rodilla".

La señora Laurie asiste dos veces por semana y cuenta los resultados: "Me siento de mejor estado anímico. Pilates no sólo me ayuda para mi rodilla, sino que me ayuda a mantenerme en buena condición física, al mismo tiempo que me beneficio de la relajación que éste me proporciona. Sentir cómo estiro todo mi cuerpo y fortalezco mi rodilla, es una experiencia única". Culmina diciendo: "el Pilates es muy agradable y proporciona múltiples beneficios a todo el cuerpo". ¡Atrévase a probarlo usted también!

Artículo de Interés

Pilates, un aliado de la medicina en las distintas rehabilitaciones de lesiones musculares y óseas.

Pilates continúa atrayendo la atención dentro del campo de la rehabilitación. Estudios recientes confirman que Pilates es una intervención apropiada para las lesiones ortopédicas comunes. Y cuando sus resultados se comparan con otras formas comunes de rehabilitación, estos han sido iguales o superiores en medidas físicas y psicológicas, entre otras.



Lea más haciendo [click aquí](#)

Aliados Estratégicos



Dra. Fernanda Roux
Tel. 394-8759 / 394-8760 / Cel. 6781-0606
E-mail: fernandaroux@hotmail.com

Consultorios Médicos Royal Center
Sección C, 2do piso, local #244

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.)

