



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

El mes de diciembre es considerado un mes de paz, reflexión, unión familiar y obsequios. The Pilates Studio te invita a participar por segundo año consecutivo de su **Tómbola Navideña**, donde podrás ganar muchísimos regalos al comprar cualquier servicio de The Pilates Studio.

Los viernes y sábados de diciembre, aprovecha clases introductorias en Reformer a medio precio! Te esperamos el: 3, 4, 10, 11, 17 y 18 de diciembre.

Consienta a esa mamá tan especial con un certificado de regalo de The Pilates Studio, para que comience o complemente su rutina de ejercicios. ¡Quedará encantada!

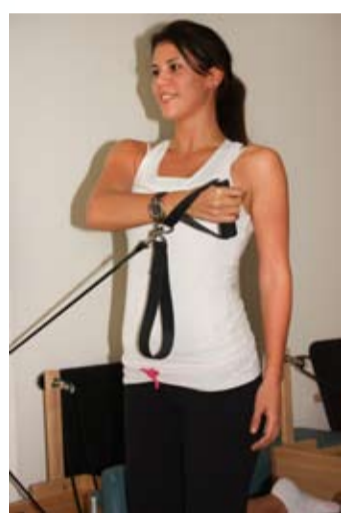
No le diga a sus seres queridos que se preocupa por ellos. ¡Demuéstrselo! Regale clases de Pilates en estas Navidades, para que se fortalezcan y se relajen.



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, 25 y 31, así como el 1 de enero de 2011, cuando nuestras instalaciones estarán cerradas.

¿Te gustaría ganar todavía más? Entérate acerca de nuestro Plan de Referidos, con el cual podrás ganar muchas clases gratis!



¿Deseas mantener tu rutina de ejercicios durante estas fechas tan ajetreadas, pero tienes poco tiempo?

The Pilates Studio te lo hace fácil con clases cortas de 25 minutos al medio día y con clases con previa cita a las 5:30am y 8:00pm.



Visítanos en Facebook y Twitter para ver nuestras promociones de último minuto.

TPS Solidario

La Fundación Amigos del Niño con Leucemia y Cáncer (FANLYC) es una asociación creada con la finalidad de brindar ayuda a niños que padecen de leucemia y cáncer y a sus familias, para evitar el abandono del tratamiento que requieren estos niños. The Pilates Studio participó en el Fashion Bazar 2010 con el fin de regalarles a los niños de FANLYC una "Navidad Inolvidable".



Historias verdaderas, resultados verdaderos

"Comencé a practicar el método Pilates hace 3 meses por recomendación de la terapeuta de mi ortopeda, para tratar unos desgarres musculares en mi pierna que surgieron como resultado de jugar futbol. La idea era que el estiramiento me ayudaría a resolver el problema de los desgarres, y apenas unos días después de mis primeras sesiones ya sentí una diferencia en mi cuerpo. Y es que aunque siempre he hecho ejercicios, tengo un cuerpo que es bastante rígido y Pilates me ha ayudado mucho a tener más flexibilidad, no solo al practicar deportes, si no en mi vida normal".



Steven Jones

Empresario y cliente de The Pilates Studio
55 años

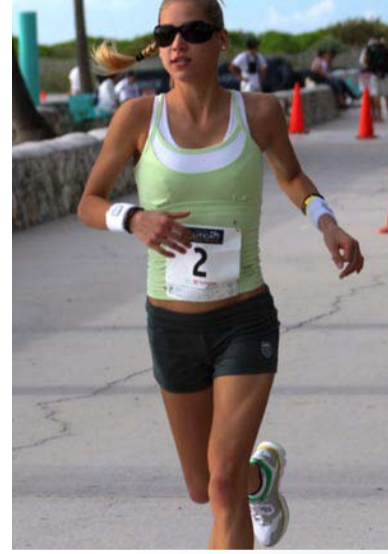
El método Pilates es más que una rutina de ejercicios. Obtén tú también los beneficios de este sistema de acondicionamiento físico sin impacto que te ayuda a fortalecer y estirar los músculos a través de movimientos controlados y coordinados con la respiración. En The Pilates Studio encontrarás instructores calificados que te brindarán una atención personalizada en un ambiente cómodo y relajante.

Artículo de Interés

Pilates y Triatletas

By Robert Kopitzke

Los triatletas tienen que lograr la biomecánica óptima para un buen desempeño en sus diversas actividades y prevenir lesiones por uso excesivo. Los desequilibrios en la flexibilidad, fuerza y agilidad pueden dar lugar a pobres patrones de movimiento causando la pérdida de eficiencia y lesiones. Pilates es un método excelente para mejorar el equilibrio mediante la optimización de la colocación postural, fuerza de la base, la flexibilidad y la estabilidad en un entorno de bajo impacto...



Lee más 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, diagonal al Subway de Marbella)

TPS aliados estratégicos

