



*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



Papá se merece lo mejor

Consíentelo y regálale un certificado de The Pilates Studio para que mejore su técnica de golf, sus dolores de espalda o simplemente para que se vea y se sienta como nunca.



Ahora, The Pilates Studio te ofrece clases de 50 minutos en nuestras nuevas máquinas EXO Chair.

Si quieres trabajar en tu balance y abdomen, te recomendamos estas clases con ejercicios nuevos que sabemos te encantarán.

¿Sabías que puedes obtener el 50% de descuento en tu clase introductoria? ¡Pregúntanos cómo!



Calendario de Actividades

MAYO						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1 de mayo Día del trabajo
7 de mayo Día Internacional de Pilates
23 de mayo TPS apoya al Bingo de la Casita de Mausí
28 de mayo TPS participa en feria de salud Alianza Intermediarios de Seguros.

JUNIO						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5 de junio Día mundial del Medio Ambiente
6 de junio al 10 de junio vacaciones escolares de medio año
19 de junio Día del Padre

Publireportaje

Rita Alleyne, instructora de The Pilates Studio



Rita se dedica 100% a sus clientes. Se siente orgullosa de impartir clases a todo tipo de personas, incluyendo a una cliente de 84 años quien, con algunas modificaciones para ajustar los ejercicios a sus necesidades, disfruta del bienestar que le brinda practicar regularmente Pilates. Nos comenta que lo que más le satisface de su trabajo es saber que ha ayudado a alguien a mejorar su calidad de vida.

“Cuando los clientes te comentan que han visto el cambio ya sea en su talla, fuerza, que se sienten diferentes desde que practican Pilates, eso me hace sentir feliz”, confiesa. Incluso comparte un caso muy especial de una persona a la que verdaderamente le ha cambiado la vida. “Es una cliente que tiene discos herniados. Cuando la evalué sufría de dolores constantes en el área lumbar, su movilidad, flexibilidad y funcionalidad estaban realmente comprometidas. Hoy tiene 2 años con nosotros y sus dolores son más esporádicos, tiene una mejor condición física y puede realizar actividades deportivas que antes de practicar Pilates no hubiera podido ni pensar”, nos dice.

Graduada en Fisioterapia, Rita se entrenó en la técnica de Pilates hace ya varios años y ha realizado varios cursos posteriores para especializarse. Al preguntarle qué le diría a aquellos que no han conocido el Pilates aún, nos contesta **“¡Que no lo piensen más! Que prueben una clase y sentirán la diferencia”**.

Artículo de Interés

Pilates y las lesiones de rodilla

Las lesiones de rodilla son algunas de las lesiones ortopédicas más comunes. Gracias al método Pilates podemos ayudar a aliviar las molestias fortaleciendo la musculatura que rodea la articulación de las rodillas como cuádriceps, isquiotibiales y aductores. Con Pilates se pueden conseguir estos objetivos gracias a la conciencia y control que requieren la ejecución de los movimientos y al ejercicio sin impacto articular, que previene lesiones y nos fortalece.



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.)

