



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 octubre es considerado el mes de prevención del cáncer de mama y por este motivo, The Pilates Studio apoya a **FUNDAYUDA** con la venta de artículos de la cinta rosada como cobertores para celulares, colgadores para cartera y loncheritas. El 100% de lo recaudado va directamente a ayudar a combatir este problema de salud que nos afecta a todos.



Horario de Fiestas Patrias

The Pilates Studio permanecerá **abierto el mes de noviembre en horario regular excepto los días 3-6, 10 y 29 de noviembre** de 2010.

Es posible que las clases se llenen rápidamente, por lo que te recomendamos reservar tu cupo con antelación y recordar cancelar antes de 24 horas si no vas a poder asistir, para no perder tu clase.



¿Buscas más conveniencia, menor precio, mayor flexibilidad?

Pregunta por nuestros planes ilimitados de Pilates y Yoga, clases cortas de 25 minutos y horarios de 5:30am y 8:00pm. Además, usa nuestro Plan de Referidos y gana muchas clases gratis! Pregúntanos cómo.



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

TPS Solidario

The Pilates Studio apoya a Nutre-Hogar y al Comité de Damas 20-30

Nutre-Hogar es una organización que ayuda a mejorar la situación nutricional de la población infantil en Panamá. **The Pilates Studio** apoyará donando premios para el Gran Bingo Anual de Nutre-Hogar el día 12 de octubre 2010 a las 7:30pm en el Salón las Perlas del Club Unión. Para más información sobre cómo tú también puedes contribuir, por favor llama al 232-6955.



El Comité de Damas 20-30 está integrado por las esposas de los socios del Club Activo 20-30 de Panamá y busca realizar continuamente actividades en beneficio de nuestra niñez más necesitada. **The Pilates Studio** también apoyará el bingo organizado por este Comité el día 21 de octubre 2010 a las 5:30pm en el salón las Perlas del Club Unión. Para más información sobre cómo contribuir, por favor llama al 270-2030.

La Voz de los Expertos

¿Por qué Pilates?

Mucho más allá de ser una rutina de ejercicios, Pilates es una técnica enfocada en fortalecer la parte media del cuerpo y mejorar el balance y la flexibilidad, principios que se utilizan también para la rehabilitación en numerosos problemas ortopédicos.

Por eso no sorprende que atletas de la talla de **Tiger Woods** y el equipo de los **San Francisco 49ers** utilicen Pilates regularmente como parte de sus rutinas no solo para tratar lesiones, sino para evitarlas. Esto lo consiguen porque el Pilates, al fortalecer los músculos base, le enseña al cuerpo a moverse de forma más eficiente y balanceada, así como a ser más flexible. El **médico ortopeda Ariel Saldaña**, nos confirma lo antes mencionado: "Te puedo comentar que la mayoría de los pacientes que atiendo que tienen dolores de espalda mejoran significativamente al realizar ejercicios de fortalecimiento de músculos abdominales y paravertebrales...realizar esos ejercicios con regularidad invariablemente va a producir mejoría en el paciente". La teoría y la práctica lo confirman, **Pilates ofrece innumerables beneficios.**



Artículo de Interés

Pilates y el Cáncer de Mama

La movilidad, el trabajo muscular, la mejoría en la flexibilidad, el bienestar, la relajación y la concentración que aporta Pilates, hace que sea beneficioso para las personas que padecen o han padecido cáncer de mama.

[Lee más sobre estos beneficios 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, 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

