

ALUMA Y EL DEPORTE

PILATES

CON MÁQUINA



Aluma

asociación de alumnos/as del aula
Permanente de Formación Abierta
Universidad de Granada

Desde 1996



Desde 1996

viernes 17:00 hs
comienzo 8 de junio

Información: alumaasociacion.com

Inscripción mediante formulario



ALUMA y el Deporte: Pilates con máquinas

**Lugar: Pilates Granada Xtensall, calle General Narváez, 8; local 5c
(calle trasera de Palacio los Patos)**

Horario: Viernes, a 17 horas

Precio: 50 €) / mes. Pago en Pilates Granada

Comienzo: 8 Junio

Plazas limitadas.

Inscripción a través del formulario que se enviará previamente.

En nuestro afán de mejorar la salud y el bienestar de las personas asociadas a ALUMA, ponemos a su disposición una nueva actividad: **Pilates con máquinas**, deseando que sea de interés para la mayoría.

Xtensall es el referente en Granada para clases de Pilates. Con una trayectoria de excelencia en el sector, brindamos un enfoque integral hacia la salud y el bienestar. Nuestros profesionales altamente capacitados y un espacio equipado con tecnología avanzada aseguran una experiencia única y efectiva. Descubre el camino hacia una mejor calidad de vida con Xtensall.

Especialistas en biomecánica, columna vertebral y poblaciones especiales. Xtensall es el único estudio en Granada especializado y Certificado PMA en readaptación de hernias discales, alteraciones de columna vertebral, dolor de origen neuropático, escoliosis y embarazo a través del Método Pilates.

Nuestro sistema se basa en la práctica de Pilates con máquinas: Reformer (cama con sistema de muelles, poleas y barras) y en el trabajo de nuestro equipo con titulación internacional.

La homogeneidad de los grupos está garantizada para que la práctica grupal sea óptima en base a la mejora integral de la salud de cada alumno. Para mejorar tu calidad de vida, cuatro son nuestros objetivos en la obtención de beneficios de la práctica del Método Pilates:

- * Prevención y readaptación de lesiones
- * Movilidad y mejora de la función de la columna vertebral
- * Reducción del dolor
- * Desarrollo muscular uniforme

