



PILATESPLAZA

Catálogo de Servicios

Centro Pilates Plaza

Potenciamos tu BIENESTAR

Somos un centro multidisciplinar que te ofrece las últimas novedades para tu bienestar físico y mental. En Pilates Plaza, tenemos una visión holística de cada persona y utilizamos las técnicas y herramientas más adecuadas para lograr tus objetivos a través de las clases de pilates y de yoga.

Nuestra formación continua revertirá en tu propio bienestar a lo largo de las clases privadas y sesiones de

fisioterapia, reiki, reflexoteapia, nutrición y dietética.

Disponemos además de diferentes opciones para todos nuestros alumnos: CLASES PRIVADAS, CLASES SEMIPRIVADAS, CLASES DE GRUPO... y con una disponibilidad horaria adaptable a todas las necesidades .



Pilates Plaza además, fomenta el desarrollo mental y físico de los más pequeños, con tratamientos exclusivos y actividades que fomentan el trabajo en equipo, la disciplina, y la autoestima

Contamos con más de 6 años de experiencia en el sector del Pilates y del Yoga, y nuestro objetivo es proporcionarte un equilibrio entre tu cuerpo y tu mente, a través de tratamientos exclusivos, asesorándote en todo momento sobre cuáles son aquellos servicios que más necesitas.

Nuestro centro está totalmente equipado para todos los tratamientos y disciplinas que practicamos. Disponemos de salas independientes para realizar ejercicios de suelo, pilates con aparatos, sala de masaje y relajación, tratamientos de cavitación, reflexoterapia, depilación, ballet y Kung fu

10%

AL HACERTE SOCIO
DE PILATES PLAZA

CLASES SEMIPRIVADAS

En función de las necesidades del alumno, éste podrá optar entre varias modalidades, e incluso solicitar clases privadas para que su rendimiento y aprovechamiento sea mayor.

Antes de pasar a realizar ejercicios de Pilates en cualquiera de sus modalidades, un instructor efectuará una valoración al alumno para determinar su condición física, con el fin de corroborar que puede realizar los ejercicios con seguridad



Clases
Privadas

Incluye:

1 Clase de Prueba Gratis

Instructor Certificado para Suelo y Aparatos

Clases privadas de Pilates con instructor certificado. Las sesiones privadas son la manera más rápida de avanzar en Pilates. La duración de las clases son de 55 minutos.



Pilates
Aparatos

Incluye:

1 Clase de Prueba Gratis

Grupos de Máximo 4 personas

En pilates plaza pensamos que cada aparato tiene su función específica y que te aporta un beneficio diferente, por ese motivo trabajas en todos los aparatos a lo largo de un mes



Incluye:

1 Clase de Prueba Gratis

Grupos de Máximo 7 personas

El modo más económico de hacer pilates. En estas clases, se puede añadir accesorios como rodillos de espuma, hinchables, bandas, círculos mágicos, fitball...



Pilates
Suelo

GRUPOS
Reducidos

En pilates plaza , los grupos no superan las 7 personas , lo que permite tener una atención muy personalizada del instructor sobre cada alumno.

Tratamiento
Personalizado

LPG

CORPORAL
Y FACIAL

La sala de Terapia es un espacio reservado para realizar terapias de salud y belleza.

Consulta a nuestro especialista y realizaremos un seguimiento personalizado de los tratamientos que necesites

Nuestro centro Pilates Plaza dispone del último modelo de aparatos de LPG y de los productos cosméticos corporales y faciales. Esta tecnología permite una estimulación de la piel a través de los cabezales del aparato que reactiva tu metabolismo.



PILATES PLAZA

Pilates
INFANTIL



Descripción :

Las clases de Pilates permiten a los jóvenes alumnos darse cuenta de sus malas posturas para poder corregirlas desde su infancia, lo que les beneficiará cuando sean adultos.

KungFu
INFANTIL



Descripción :

para niños de 5 a 10 años (con la posibilidad de examinarse para conseguir los cinturones). Las clases serán impartidas por un maestro experimentado

Ballet
INFANTIL



Descripción :

Incorpora clases de ballet para niños de 4-5 y de 10-12 años. Para potenciar su esquema corporal. Grupos reducidos de hasta 10 niños

AUTO
ACTIVACIÓN

YOGA

Combina técnicas avanzadas de :
respiración, relajación, visualización, meditación y mindfulness.

Es un conjunto de técnicas orientadas a mejorar el bienestar de las personas, así como al descubrimiento y expresión de sus talentos naturales. Se acompañan con técnicas innovadoras de coaching vital que facilitan la orientación de cada persona

Adultos y Niños:

Cualquiera puede practicar yoga, no importa su edad

La práctica del yoga es un apasionante camino que conduce al conocimiento de uno mismo y a la unión con todo lo que le rodea. Es la búsqueda de la serena alegría, la pérdida de temores, el alejamiento de la ansiedad, y la conquista de la salud.

Masaje
Infantil

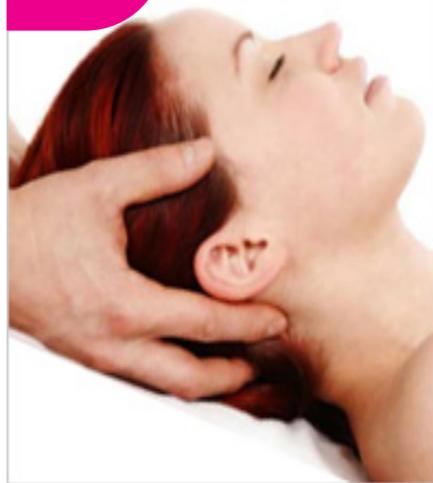


Descripción:

El masaje infantil es una técnica sutil, tierna y agradable, que por medio de la estimulación táctil nos permite comunicar con el mundo corporal y emocional del niño.

Es el arte de la comunicación a través de las miradas, las sonrisas, el contacto, las palabras.

BELLEZA
Y
BIENESTAR



Tratamientos de Belleza:

- * Limpieza Facial
- * Limpieza Facial + LPG
- * Velo de Colágeno
- * Limpieza Facial + Velo de Colágeno
- * LPG Corporal
- * LPG Drenante
- * Masaje Relajante Integral 55 min.
- * Masaje Relajante Espalda o Piernas (30 m)
- * Masaje Anticelulítico (30min)
- * Drenaje Linfático Manual

Tratamientos Terapéuticos

- 1 **MASAJE FISIOTERAPIA**
Masaje de espalda y/o piernas destinado al reajuste corporal mediante la eliminación de contracturas o tensión muscular.
- 2 **REFLEXOTERAPIA**
Se basa en la aplicación de masajes específicos en los pies, para conseguir la estabilidad del organismo.
- 3 **PUNCIÓN SECA**
tratamiento de los puntos gatillo mediante la introducción de una aguja. Hace desaparecer el dolor
- 4 **FISIO PILATES**
Tratamiento individual que permite alternar Pilates con fisioterapia si un instructor lo recomienda
- 5 **REIKI**
El Reiki es una forma de sanación y apoyo fundamentada en la canalización de la energía curativa a través de las manos.

3 LA WUNDA CHAIR

surgió en la época en que Pilates trabajaba en el circo. Se inspiró a partir de las acrobacias Chinas realizadas en una "caja" que, cuando se giraba al revés, se convertía en una silla. El ejercicio que realiza el alumno es el "gato" para aumentar la movilidad de la Columna

4 REFORMER

El Reformer fue la primera máquina que diseñó Joseph Pilates, también llamada Plié Machine. El Reformer es un simple marco de madera o metal con una plataforma que se desliza hacia arriba y abajo. La idea de Pilates era ofrecer la posibilidad de entrenar en plano horizontal, para relajar y aliviar la presión de las articulaciones, así como alinear el cuerpo antes de añadir la fuerza gravitatoria. **Ejercicio: Splits para trabajar la elasticidad de de los abductores**

1 BARRIL ESCALERA

Pilates creía firmemente en el beneficio de unos abdominales fuertes y una columna flexible para tener la espalda sana. El barril nace con el objetivo de cubrir estas necesidades; los ejercicios que en él se realizan retan sobre todo a los músculos abdominales e integran movimientos para estirar, flexibilizar y fortalecer todo el cuerpo en general. (Balanced body) **Ejercicio: the horse o caballo que potencia los abductores, el centro de fuerza y se añade trabajo de círculos con brazos**

2 EXO-CHAIR

deriva de la silla a la cual se han añadido muelles para trabajar los brazos y las piernas . El alumno esta realizando trabajo de los pies o footwork con manos atrás de la cabeza para focalizarse en la postura correcta de la espalda.

5 CADILLAC

El Cadillac es otra de las máquinas diseñadas por Joseph Pilates, y forma parte del equipamiento esencial para un estudio de Pilates. El Cadillac también se conoce con el nombre de Mesa de Trapecio. Originalmente Joseph Pilates lo utilizó con pacientes de hospital durante la Primera Guerra Mundial. Una vez en Nueva York uno de sus alumnos bautizó esta mesa con el nombre de Cadillac. **Ejercicio: permite el funcionamiento seguro de torcer en espiral y de movimientos circulares usados para restaurar flexibilidad y fuerza en la parte posterior, así como de alargar la espina dorsal.**

PILATESPLAZA

Expertos

Instructores

en Disciplinas con Aparatos y Suelo



Dirección: PRIMERA PLANTA, CENTRO COMERCIAL VALTERNA PLAZA
C/.Orenga, Local 44 46980 Paterna - Valencia
Teléfono: +34 961 372 560 765 **Móvil:** +34 650 49 33 25
Web: www.pilatesplaza.es **Email:** info@healthplaza.es



<https://www.facebook.com/PilatesPlazaValterna>