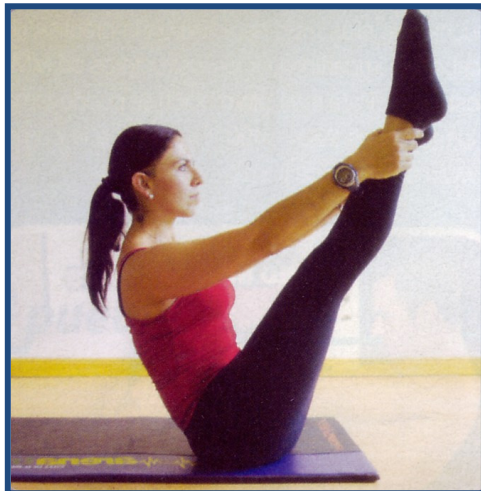


Taller de Pilates

Impartido por la Prof. Rocío Villalta



*¡Coma Saludable,
Sea Activo!*



Contenido del Taller:

Bienvenida y presentación del taller.

Clase con ejercicios solamente Pre-pilates.

Charla y taller: "Mantener las bases es siempre lo más importante".

Clase básica de Pilates Clásico.

Clase con balón pequeño. Énfasis en tren inferior y zona media.

Clase con liga banda. Énfasis en tren superior y estabilización escapular.

Clase intermedia avanzada con balón grande.

Comentarios, entrega de títulos de participación.

Horario: 8:00 am a 6:00 pm

Inversión: ₡ 30.000

Incluye: Almuerzo, certificado de participación y banda elástica Theraband®

Formas de pago: Depósito en cuenta bancaria del Banco de Costa Rica cuenta # 935-13584-4

Información: info@vidaoptima.com

Teléfonos: 2208-8220, 2235-5059