



¿Por qué elegir Pilates Reformer?

Una forma simple, guiada y consciente de empezar a entrenar.

Si nunca entrenaste, no conocés un reformer o sentís que el gimnasio no es para vos, Pilates Reformer puede ser una gran opción. Es un entrenamiento de bajo impacto que ayuda a fortalecer, mejorar la postura y conectar con tu cuerpo sin necesidad de experiencia previa.



Bajo impacto



Ideal para principiantes



Fuerza + postura

“*Moverte mejor también es sentirte mejor.*”



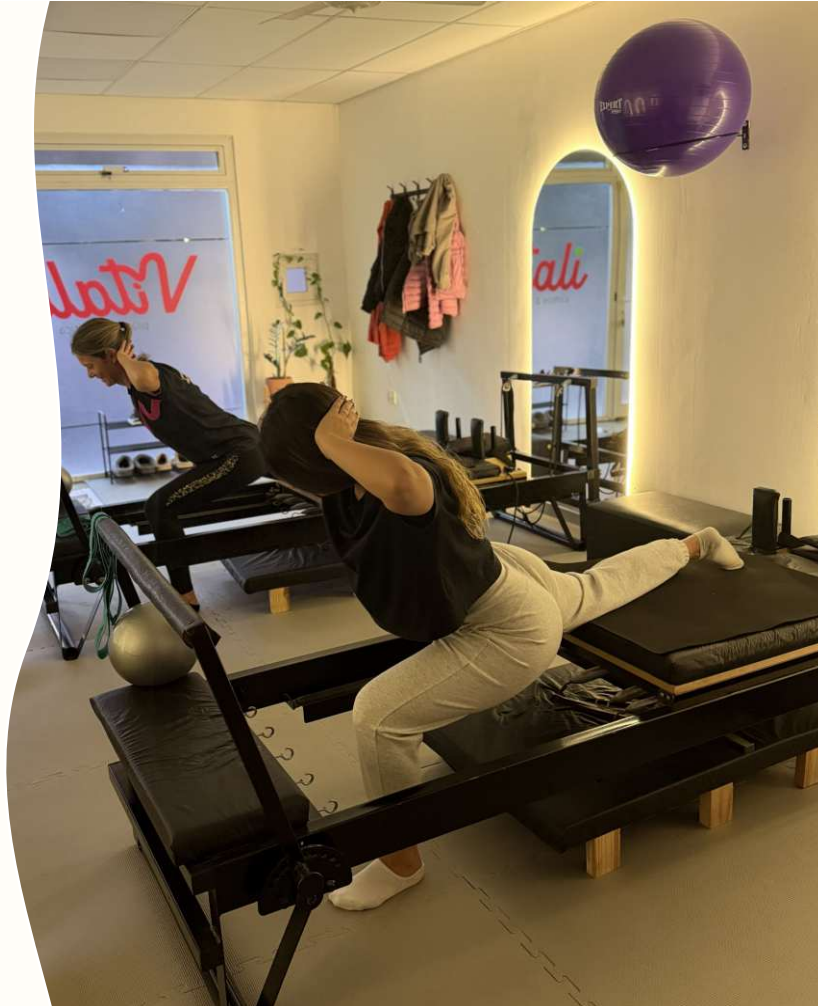
Guía gratuita



¿Cómo es una clase de Reformer?

Una sesión no busca agotarte: busca que te muevas mejor, con guía y control.

Así se vive una sesión



Respirás y conectás

Tomás conciencia de tu postura y de tu cuerpo.



Te movés con guía

Cada ejercicio es acompañado y guiado para vos.



La resistencia está en el Reformer

Los resortes ayudan o desafían, según tu nivel.



Terminás sintiéndote mejor

Más liviandad, fuerza y cuerpo activo.

¿Qué lo hace distinto?



No es solo fuerza

Trabajás control, postura y coordinación.



Es de bajo impacto

Cuidás articulaciones y evitás movimientos bruscos.



Se adapta a vos

No hace falta experiencia previa.



Trabaja todo el cuerpo

No se enfoca solo en una zona.

“

*No se trata de hacer más.
Se trata de hacerlo con control.*



El foco está en tu centro

En Pilates, una de las zonas más importantes es el core.

El core es la parte **central**: abdomen, espalda, pelvis y glúteos. Cuando se fortalece, te movés con más estabilidad, mejor postura y menos esfuerzo en lo cotidiano.



¿Qué se trabaja?



Abdomen profundo



Espalda



Glúteos



Piernas



Brazos



Postura



Equilibrio



Movilidad

¿Sólo abdomen?



No. Aunque el core es el centro del trabajo, en cada ejercicio participa todo el cuerpo. Por eso Pilates Reformer ayuda a fortalecer sin entrenar de forma brusca o aislada.



Un cuerpo fuerte no es solo el que puede más. Es el que mejora día a día.



Guía gratuita



Para empezar, no necesitás saber todo

Solo necesitás dar el primer paso.

No hace falta conocer el reformer, ni tener experiencia previa. La clase está pensada para guiarte y avanzar de forma progresiva.

Recomendaciones simples

- ♥ Usá ropa cómoda.
- ♥ Contá si tenés alguna molestia o lesión
- ♥ No te compares con nadie.
- ♥ Prestá atención a la respiración.
- ♥ Priorizá la calidad del movimiento.



¿Para quién puede ser ideal?



Si nunca
entrenaste



Si buscás
bajo impacto



Si querés
mejorar tu
postura



Si querés
sentirte más
fuerte y más ágil



Pilates Reformer puede ser una forma amable y efectiva de empezar a cuidar tu cuerpo. Más que seguir una rutina, es aprender a moverte con conciencia, fuerza y confianza.

“

*Tu cuerpo no necesita perfección.
Necesita movimiento consciente.*