

# Momentáneamente nuestras clases se dictan en nuestra sede ubicada en calle Pte. Roca 2176.

## Las Movidas

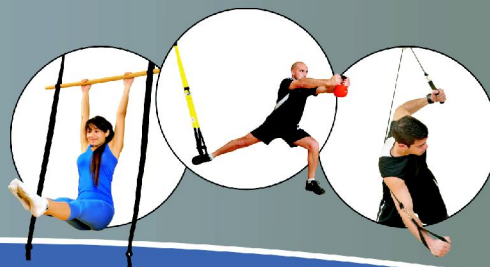
Para aquellos que buscan un entrenamiento intenso y de alto rendimiento.

### ENTRENAMIENTO FUNCIONAL SUSPENDIDO:

Para no aburrirse. Transformá tu cuerpo entrenando con tu propio peso en una clase dinámica y eficiente. En las mismas se utilizan bandas de suspensión, poleas, hamacas y semiesferas, entre otros accesorios.



**Beneficios:** Fortalece, tonifica, mejora el equilibrio.



**EQUIPOS:** Ejercicios de Pilates especialmente pensados para los que quieren trabajar piernas, abdominales y brazos con gran intensidad.



**BPA:** El cycling llevado al Pilates. Un entrenamiento que se enfocará en quemar grasa y tonificar piernas y glúteos.



**CIRCUITO AERÓBICO:** Para quienes buscan un divertido entrenamiento. Cuenta con diversas postas, mediante las cuales la persona rota ejercitando en cada una de ellas un grupo muscular distinto durante 60/90 ss.



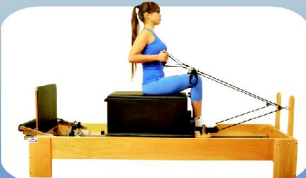
**POWERTONER:** Sistema de Entrenamiento con Vibración en todo el cuerpo. Ideal para los que buscan resultados en poco tiempo. Sólo se necesita disponer de media hora, tres veces por semana para reducir celulitis, tonificar músculos y sentirse espléndido.

Ideal para quienes buscan bajar de peso.

## Las Tradicionales

Las que se ofrecen en todos lados, pero que en Mirta de Fussi se dan diferente.

**REFORMER:** La tradicional clase de reformer en camilla deslizante. Ideal para mejorar la postura de la columna vertebral, fortalecer la zona abdominal y lumbar y modelar el cuerpo.



**YOGA TOTAL:** El yoga tradicional de la India, al que se le agrega una pizca de las nuevas corrientes de EE.UU., un poco de la tradición del Yoga Japonés, la alegría de Italia, música relajante, el sonido del agua que cae de la cascada y una excelente relajación.



**Consultá también por nuestro Yoga Total Suave.** Destinado a personas con problemas de movilidad.

**CAMA DE JADE:** Una innovadora alternativa para tomarte un momento de relajación. Ideal para combatir el stress a través de un masaje completo. *Duración: 30 minutos.*



### GIMNASIA PARA EMBARAZADAS:

Para un momento único, una actividad especial. Clases pensadas para llegar al parto en forma y sólo realizando aquellos ejercicios que son posibles de hacer en esta etapa.

