psicofisio
Centro multidisciplinar

CATÁLOGO DE SERVICIOS
Burgos · Atención individualizada

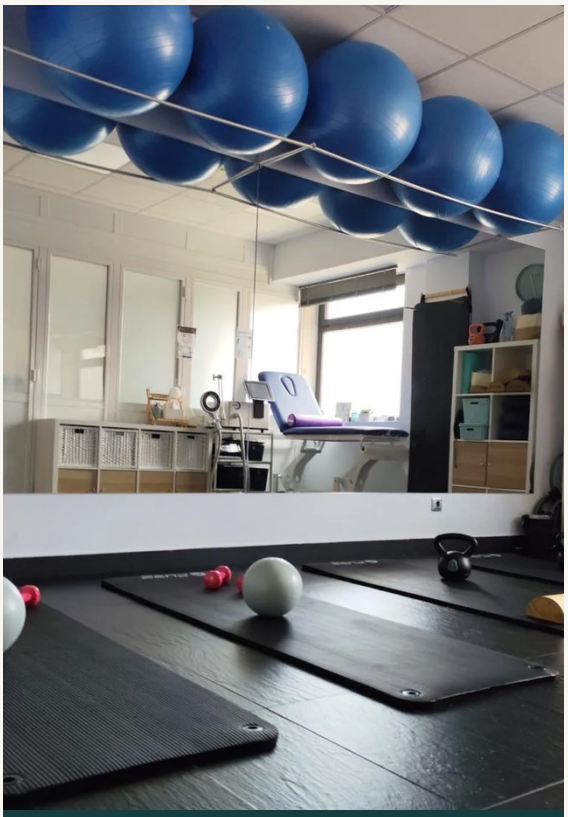


Pilates

Movimiento consciente.
Ejercicio adaptado a ti.

Pilates terapéutico en suelo y Pilates durante el embarazo, adaptados a las necesidades de cada persona.

C/ Vicente Aleixandre, 17 · Burgos
Contacta con el centro · 947 34 23 58



01 / Pilates

Pilates terapéutico

Utilizamos el movimiento como parte activa del proceso de recuperación. El trabajo se adapta a las capacidades y necesidades de cada persona para mejorar el control corporal, la movilidad y la función.

- Ejercicio terapéutico adaptado
- Control corporal y conciencia del movimiento
- Fuerza, movilidad y estabilidad

Las sesiones se individualizan según la valoración profesional.

Pilates durante el embarazo

Ejercicio adaptado a los cambios de la gestación, a cada trimestre y a la experiencia previa. Acompañamos el embarazo con movimiento consciente y ajustado a las características individuales.

- Fuerza y movilidad durante el embarazo
- Control y estabilidad del tronco
- Movilidad de pelvis y columna
- Conciencia corporal y confort musculoesquelético

Los ejercicios se modifican según el equilibrio, movilidad, fuerza y tolerancia al ejercicio de cada mujer.



02 / Pilates