Now You Balance

Now You Balance es un espacio dedicado a las gimnasias suaves, donde se engloban las actividades con un mayor componente mental-espiritual obtenido mediante la realización de ejercicios livianos.

Todas nuestras sesiones **Now You Balance** se realizan en grupos reducidos (3 personas máximo), siempre dirigidos por nuestros entrenadores especializados, con lo que se obtiene un resultado totalmente personalizado, existiendo también la posibilidad de concertar las clases de manera individual o en pareja.

Pilates-Powerplate

La fusión perfecta del popular Pilates con la plataforma vibratoria de deportistas y famosos. Rapidez, eficacia y precisión.

Pilates-matt

Now You te acerca este método que te ayudará a conseguir un equilibrio muscular, aumentando el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo.

Yoga

Relájate y armoniza tu cuerpo con el milenario arte del yoga. **Now You** te ofrece un amplio abanico de variedades (yoga-pilates, terapeútico, pranayama) para que elijas la que mejor se adapte a tus necesidades.

Baby Harmony

Actividad específica para la mujer embarazada. Combinando Yoga y Pilates, te ofrecemos un entrenamiento para evitar los dolores de espalda, controlar la respiración, fortalecer el suelo pélvico y otras molestias derivadas.

Escuela de la espalda

Estas sesiones de entrenamiento están especialmente diseñadas para todas aquellas personas con problemas y dolores de espalda.

Body Balance

Equilibra cuerpo y mente a través de sesiones de estiramientos que combinan técnicas de pilates, yoga o tai-chi entre otras.

GAP

Las últimas técnicas y metodología del fitness para un entrenamiento centrado en Glúteos, Abdominales y Piernas.

Now You Balance

now "you entrenamiento personalizado