

## **Personal & Pilates Club; practicar y aprender pilates de forma presencial o con clases online**

### **Con centros en Bilbao, Leioa y Sanlúcar de Barrameda, Personal & Pilates es el centro perfecto para practicar o aprender pilates de una forma presencial o con clases online**

Pilates es conocido como un método de acondicionamiento físico que consiste en ejercicios de bajo impacto que mezclan trabajo de flexibilidad, con la fuerza muscular y la resistencia. El método Pilates pone énfasis en la alineación postural correcta, la fuerza del core y el equilibrio muscular. El método recibe su nombre por su creador, Joseph H. Pilates, quien originalmente denominó a su sistema "Contrología" y que desarrolló los ejercicios hace ahora un siglo.

#### Beneficios

Con una rutina de Pilates, se fortalece la musculatura, especialmente la intrínseca, al tiempo que se gana flexibilidad; disminuyen los niveles de estrés, mejora el equilibrio, la coordinación y la circulación. Además, es ideal para la rehabilitación de lesiones y para perfeccionar la ejecución de otros deportes.

#### Personal & Pilates Club

La página web de Personal & Pilates está enfocada en varios tipos de clientes:

Alumnos de sus estudios que quieren mantener sus clases cuando están de vacaciones o no pueden asistir a los estudios presencialmente (como en el caso de los confinamientos o traslados de domicilio por causas laborales) o quieren añadir una práctica extra a sus clases presenciales desde su hogar.

Alumnos que, debido a las restricciones y medidas de seguridad e higiene impuestas por la pandemia, prefieren quedarse en sus casas sin por ello sacrificar su salud física.

Profesionales del Pilates que quieren aprender nuevas indicaciones y técnicas y sienten curiosidad por la forma de trabajar en Personal Pilates Club.

Alumnos de su escuela de formación que quieren repasar los módulos teóricos, la ejecución y explicación de algunos de los ejercicios vistos en los cursos y seminarios y desean mantener una formación continua.

En el club uno puede encontrar clases en MAT o MAT con implementos como rulos, superficies deslizantes, bandas elásticas, aro mágico, etc. y clases de Pilates con máquinas, más orientadas a clientes que se dedican profesionalmente a este sector y disponen del equipamiento necesario: Reformer, Cadillac, Silla Wunda, Spine Corrector. La tarifa de acceso a las clases es de 25 euros, con visualización ilimitada.

Dentro del club existe un apartado dedicado a la formación, donde los alumnos de la escuela pueden repasar los módulos de la formación integral una vez realizados presencialmente. Esto es completamente gratuito para ellos. Además, Personal & Pilates ofrece una serie de workshops especializados (Spine Corrector, Silla Wunda, Biomecánica, Anatomía Funcional. etc.) para cualquiera que desee inscribirse en ellos con un precio aparte al de la tarifa mensual y cuya visualización es ilimitada durante quince días.

#### Sobre los fundadores de Personal & Pilates

Jose Manuel Rodriguez Osto y Oscar Cardo fundadores de Personal & Pilates, tienen más de 15 años de experiencia enseñando Pilates. Profesores certificados por la PMA, Jose Manuel es el primer español que realiza la exclusiva mentoría de Mary Bowen, una de las Elders que estudió durante más tiempo con Joseph y Clara Pilates. Ambos han realizado varias certificaciones internacionales, entre ellas la de Patricia Medros, y han asistido a seminarios dentro y fuera de España con maestros de reconocido prestigio. Actualmente realizan su formación en Rolfing®. De estilo clásico pero base científica y siempre muy cercanos a sus alumnos, Jose Manuel destaca por su facilidad de comunicación, por hacer lo difícil fácil y por su intuición infalible del cuerpo humano y su movimiento mientras que Oscar lo hace por su estricta metodología y el estudio profundo de los ejercicios descubriendo el origen de cada movimiento. En 2015 crearon Personal & Pilates Education, escuela de formación integral del método Pilates que aún todo lo aprendido hasta el día de hoy por ambos y que definen como la educación que les hubiera gustado tener.

Mas información en: <https://www.personalandpilates.com/club/>

#### **Datos de contacto:**

Mad&Cor  
675943952

Nota de prensa publicada en: [Bilbao](#)

Categorías: [Nacional País Vasco](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>