Bienvenido a

KORE

Studio de Pilates Clásico

Cruza esta portada y toma aire, vas a practicar verdadero Pilates



Mejora tu tu salud con movimiento

Elasticidad | Fuerza | Armonia | Control

AVISO

En estás páginas encontrarás la manera de mejorar tu salud, armonía y fortaleza física. Si aceptas el reto, te espero dentro de este porftolio para explicarte como conseguirlo

KORE
STUDIO PILATES

Si ya conoces el Pilates Clásico y quieres comenzar a entrenar. Haz clic aqui y reserva tu clase

Quiero que tomes una buena decisión, por eso, me he asegurado de que tengas toda la información que necesitas.

¿CUÁNTAS VECES HAS DICHO...? 04

¿POR QUÉ PILATES CLÁSICO? 06

¿QUIÉN SOY YO 08

MI FORMACIÓN COMO INSTRUCTOR 10

¿ES EL PILATES CLÁSICO PARA MI? 14

¿QUÉ HACE DIFERENTE A KORE STUDIO? 16

LO QUE DICEN MIS ALUMNOS 18

BONOS Y PRECIOS 20

LA MEJOR MANERA DE EMPEZAR 22

¿Cuántas veces has dicho, tengo que hacer más ejercicio?

Bien sea por falta de tiempo, por patologías físicas que generan dolor, por un reciente embarazo, poca motivación o por una lesión, el caso es que, los meses pasan sin hacer ejercicio.

Seguro que ya conoces la importancia de estar activo físicamente y que lo has intentado en varias ocasiones y que al no ver resultados o incluso lesionarte, lo has terminado dejando.

Pero después de un tiempo no muy largo, las consecuencias de la inactividad, acaban apareciendo en tu cuerpo:

Pinchazos de espalda, dolor lumbar, rigidez en articulaciones, ganancia de peso, tensión muscular, tensión arterial, cansancio general o falta de aire cuando llevamos un rato caminando, etc, etc.

La realidad es que, cuanto menos ejercicio haces, menos energía tienes.

Tu organismo es como una máquina,
cuando dejas de usarla, se oxida.

Después de hablar con muchos alumnos y alumnas entedí que, las personas conocen la importancia del ejercicio y desean practicarlo.

El problema no está en el alumno, está en el método que usa, que hay muchas opciones, pero muy pocas son las adecuadas.

Todos los alumnos quieren lo mismo:

Un ejercicio que sea efectivo y seguro.
Que te fortalezca fisicamente, te ayude anímicamente y que a cambio del dinero que inviertes te entreguen salud, bienestar y calidad de vida para tu día a dia.

¿Con qué ejercicio obtengo resultados visibles, me hace ser constante y es seguro para mis lesiones?

Muchos alumnos en su primera clase me cuentan que sufren lesiones de espalda como; escoliosis, hernias o protusiones discales que les impide hacer un ejercicio más activo, así que, pasean, salen a andar y suelen hacer actividades más leves.

El problema es que, la manera en la que mueves al caminar es muy importante.

Puedes estar paseando, andando rápido o con tranquilidad, que si no tienes conciencia corporal, acabarás con dolor igualmente.

Otros alumnos me cuentan que han practicado ejercicio en gimnasios, clases colectivas, ejercicios extremos de moda y que no han obtenido resultados.

¿Tienen algo de malo, Pedro?
La respuesta es NO, pero ponte en situación:

En una clase con muchos alumnos, si practicas de manera errónea y el monitor no te ve, te puedes lesionar, además se olvida algo muy importante:

Si no te corrigen y aprendes a realizar correctamente los ejercicios, es imposible que veas resultados ni evolución real.

Por mucho que te esfuerces y salgas sudando.

SIN CORRECCIÓN Y APRENDIZAJE NO HAY RESULTADOS

Aprender en clase los movimientos para aplicarlos de manera natural en tu día a día y gracias a ellos sentirte mejor, con menos dolor, más activa y si, también verte mucho mejor.

Esa es la gran diferencia entre hacer ejercicio o realizar un Entrenamiento Inteligente como Pilates Clásico

¿Por qué Pilates Clásico?

Conoce los beneficios del pilates original

Seguro que ya conoces algo de Pilates, ahora déjame presentarte el método original y los beneficios de practicarlo tal y como fue creado.

Joseph Hubertus Pilates diseñó un disciplina llamada Contrología, cuyo proposito principal era la realización de ejercicios controlados.

FUERZA + FLEXIBILIDAD: CONTROL DEL EQUILIBRIO

Con el paso del tiempo este sistema derivó en el Método Clásico de Pilates, siendo sus pilares básicos los ejercicios que Pilates creó para su sistema original.

Movimientos controlados con adaptaciones a la situación física del alumno y secuencias en las que se trabaja de manera efectiva el cuerpo entero.

Secuencias de ejercicios con la corrección postural de tu instructor, para una clase fluida, mantengas un ritmo continuo y adaptadas por completo a tu estado físico y si, practicarás con las máquinas que Pilates diseñó.

Sigue leyendo y te cuento como lo harás.



Joseph Pilates también fue el creador una serie de máquinas para ayudar al alumno a hacer los ejercicios correctamente, evitar lesiones y mejorar las que ya se padecen.

Gracias a estás máquinas conseguiremos que tanto los movimientos y el tiempo en el que los realices, sean siEmpre los adecuados.

El uso de una u otra máquina dependerá de tu estado físico, patologías y las necesidades que tengas en cada momento.

Recuerda que son clases personales, lo que significa que están adaptadas por completo a ti.

En estas clases, tu eres el centro.

Todos estos principios unidos a tu dedicación, hará que en cada clase mejore tu bienestar físico y emocional, que es el efecto secundario de que tu cuerpo se sienta bien, que tu estado emocional le seguirá, en palabras del propio Pilates:

“La salud física es el primer requiso para la felicidad”

Y en eso basó su sistema clásico: ayudarte físicamente para que el bienestar emocional le acompañé detrás. Motivo por el que su sistema ha perdurado en el tiempo y se hizo mundialmente famoso, porque funciona.

FUNCIONA y sé que funcionará contigo,

Si, ya sé que yo no soy Pilates, pero si pasas de página te cuento quien soy y con quien me he formado para poder afirmar todo esto.

Este de la foto soy yo, Pedro Pérez

Una lesión en la columna me convirtió en Instructor de Pilates



CURIOSIDADES

Soy de Madrid, con alma Leonesa y un enamorado de mi ciudad adoptiva, Granada.

Desde niño sentía fascinación por la cultura japonesa y por su arte marcial más conocido, el Kárate.

A los 17 años comencé a asisitir a clase y justo ahí comenzó mi vida deportiva, aunque nunca imaginé que representaría a España en **cuatro campeonatos del mundo** y que acabaría viviendo en Japón aprendiendo su idioma.

Durante mi estancia en Tokyo, tuve la oportunidad de trabajar con el Maestro Onoda y estudiar **en la Escuela Oficial de Shiatsu de Japón.**

Una formación fundamental en mi carrera, **por el gran conocimiento de la anotamía que este gran maestro me enseñó durante el tiempo que trabajé y estudié a su lado.**

Estando en plena forma física **me diagnosticarón una hernia en L5-S1**.
Una lesión que redujo mi movilidad e instaló el dolor en mi vida, con el consejo médico de reducir la practica de deporte.

Pero como soy muy cabezón, como diría mi padre, nunca dejé de entrenar.

Gracias a eso me dí cuenta de que, cuanto más deporte hacía, menos dolor sentía, así que, decidí preparar una de mis metas deportivas.

Acabar con éxito una de las pruebas físicas más exigentes: Ironman

¡Y lo conseguí!

Desde entonces esa ha sido mi gran motivación profesional:

Ayudar mediante el ejercicio controlado a recuperar la vida que nos roba falta de movilidad, el dolor, la baja energia o alguna lesión.

Te aseguro que tu mejoría está a unos ejercicios de distancia.

Que tu cuerpo se vea bien
y tu interior se sienta mejor,
será solo el principio.

“Cada uno somos arquitectos de nuestra propia vida. Y la felicidad está subordinada al bienestar físico por encima del social o el estatus económico”.



Mi formación como instructor de Pilates

Mi primer contacto con el pilates no me gusto mucho, pero sabía que me ayudaría a recuperarme de mi lesión.

Después de practicar como alumno, comencé como profesor y a asistir a clase en la **Escuela de Auténtico Pilates Española**, donde estudié y pratiqué durante 3 años para licenciarme con los mejores profesores.

Lo hice en la Escuela dirigida por Fabien Menegon, **Fundador de la E.E.A.P Escuela Española de Auténtico Pilates** y profesor autorizado por la alumna directa de Joseph Pilates**,** Romana Kryzanowska.

Y con Miguel Silva, alumno de Fabien y fundador de UNO PILATES

Si tienes buenos profesores, serás buen instructor.

Ahora, la pregunta es:

¿Son las clases de Pilates Clásico un entremanimiento para ti?



Recibiendo mi titulación de manos de Miguel Silva



En clase con Fabien Menegon

¿Es el Pilates Clásico un ejercicio para mi?

Existen varios motivos por los que puedes pensar que entrenar con **Pilates Clásico no es para ti**:

- “Es que hace tiempo que no practico ningún deporte”,
- “¿Pilates? con lo poco flexible que soy yo”
- “Ahora mismo no, mejor cuando adelgace un poco “
- “Ya practiqué pilates con pelota y en suelo, no notaba nada“
- “Yo ya hago deporte, eso es muy suave para mi”
- “Subirme yo a esas máquinas con el dolor que tengo”
- “Yo ya no tengo edad para esto, si fuese más joven”

Es decir, piensas que no estarás a la altura de este entrenamiento.

Lo primero que quiero decirte es que en KORE no hay alturas. Cada alumno tiene una situación física y personal distinta y para mi, el hecho de que quieras mejorar, ya te hace mejor que muchos.

Tanto si tu objetivo es adelgazar, tonificar, fortalecer, rehabilitarte de una lesión o recuperarte tras un embarazo como preparte para una maratón.

Mi trabajo es guiarte, acompañarte y enseñarte para que mi conocimiento y experiencia en el deporte te ayude a conseguirlo.

Te diseñaré un entrenamiento específico, te acompañaré mientras lo realizas y te daré indicaciones para practicar fuera de clase, es decir:

ESTARÉ A TU LADO PARA COMENZAR
desde DONDE NECESITES Y AYUDARTE
a LLEGAR hasta DONDE TÚ QUIERAS.

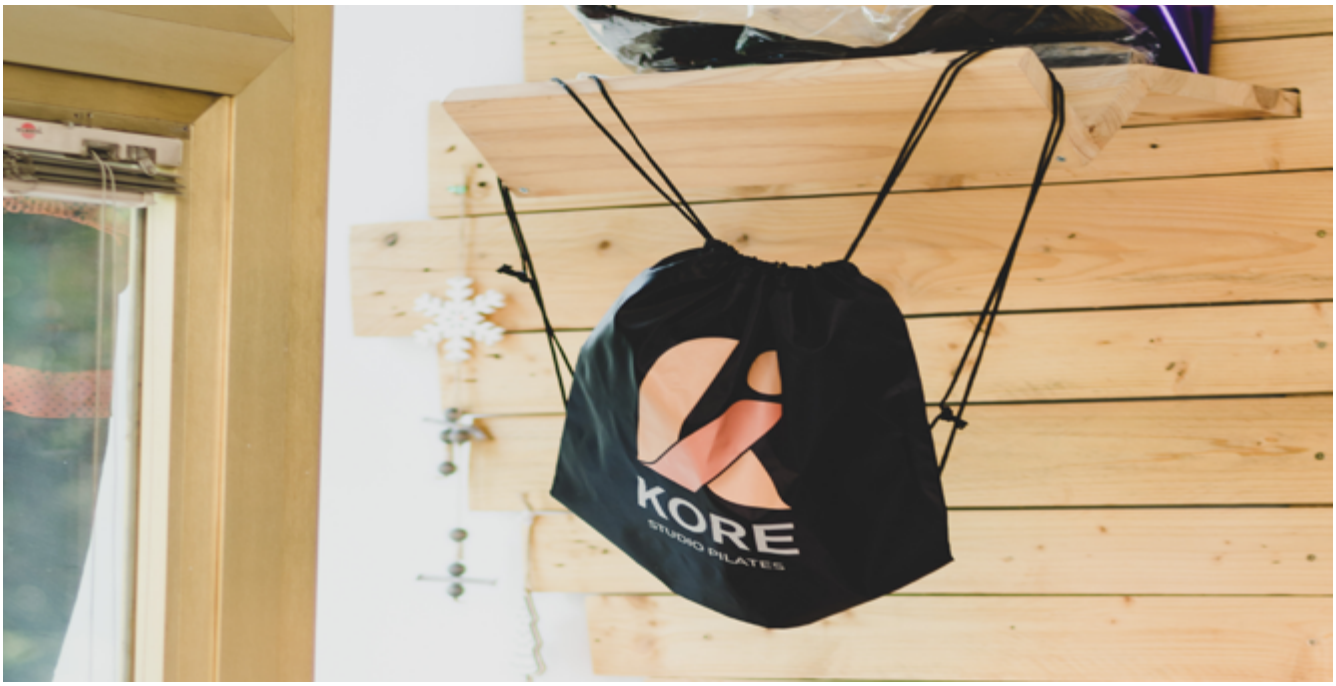
¿Qué hace que practicar Pilates Clásico en KORE sea diferente?



MARÍA PÉREZ

Fabuloso!! Pedro es un profesional con años de experiencia y se nota. Hace que la sesión se pase volando y salgas con la sensación del trabajo bien hecho. Deseando volver!!

¿QUÉ HACE DIFERENTE A KORE STUDIO DE PILATES?



Lo que hace diferente a cada centro es el profesional que lo gestiona.
Muchos pueden hacer lo mismo pero no todos lo hacemos igual.

Lo que me hace diferente, es la **dedicación** absoluta a mi trabajo.
Mi **preocupación** por el progreso de los alumnos que pasáis por el estudio.
Mi **compromiso** con la técnica, ser muy métodico y muy estricto.

No creo en la perfección instántenea.
Creo en el trabajo diario, por eso insisto
en la importancia de la constancia.

Es posible que en alguna clase pienses:

¡Qué cansino es Pedro! en esos momentos recuerda que:

Mi trabajo es que consigas **vivir sin dolor,** que sientas **más energía**
y que incorpores el ejercicio a tu vida de manera saludable.

Para que un día **cuando te sientas mejor** puedas decir lo mismo
que ya me dicen mis alumnos y alumnas al salir de clase:

“ Me siento mejor física y mentalmente.
No me canso tanto, estoy más activa.
He reducido dolores y estoy aprendiendo a caminar, a sentarme, a tomar consciencia de los malos hábitos posturales que tenía y a cambiarlos, que no es fácil.”

“ **Lo mejor es tu preocupación porque hagamos bien las cosas,** el apoyo y animarme a conseguirlas y enseñarme a no rendirme, a desconectar, a escuchar a mi cuerpo y a cuidarlo”

“**Si no fuese por este entrenamiento, estoy seguro que no podría realizar todo lo que me gusta,** bici, senderismo.
Para mi es imprescindible continuar mi entrenamiento en Kore.”

No es magia, ni milagros, ni prácticas extremas de moda es:
KORE STUDIO DE PILATES CLÁSICO

Nunca te diré que es muy fácil y que con dos visitas te sentirás como nuevo/a.
Eso no es realista y tu lo sabes, lo que si te digo es que:

La vida está fuera de mi estudio, pero dentro de él adquirirás el bienestar que necesitas para disfrutarla.

Y tienes una clase de regalo para comprobarlo

No tienes nada que perder....

Clase GRÁTIS para probar Pilates Clásico

La mejor manera de saber si este sistema de ejercicio se adaptará a ti, te gustará y conocer como es la dinámica de una clase, es probando.

Como te decía al inicio, quiero que tomes la decisión con toda la información. Por eso, te regalo una primera clase de prueba justo para eso.

Para que tengas la tranquilidad de que vas a invertir tu tiempo, dinero y esfuerzo en algo que te será lo mejor para ti.

Ellos también comenzaron con una primera clase GRÁTIS y ahora no pueden dejarlo.



CARMEN

Con una **operación de cadera, hernia discal** y varias dolencias más, empezar con Pedro a hacer Pilates personalizado, **con su ayuda y empeño en realizar perfectamente los ejercicios,** me ha supuesto casi **abandonar mi medicación** para el dolor, tener conciencia de posturas correctas en todo momento, pisada correcta. ¡Desde el segundo mes lo notó hasta mi Fisio!

KORE
STUDIO PILATES

Reserva tu clase de Pilates Clásico Grátis, ¡Plazas limitadas en el mes!

CRISTINA

Un espacio ideal para cuidarte y dejar que te cuiden. **Una atención personalizada que se agradece desde el primer momento** que entras en Kore. Trabajo desde dentro y con mucha conciencia de tu centro energético. Recomendado 100%.Y un lujo de profesionales a tu servicio desde el máximo respeto, pero llenos de simpatía

MARIAN

Excelente profesor Pedro, **muy formado en varias disciplinas, entre ellas el más puro y auténtico pilates, siguiendo escrupulosamente la técnica de su fundador**. Además, trabaja de forma personalizada con cada cliente. Los precios del Estudio de Pilates Kore son extraordinarios, ya me gustaría encontrar esos precios en el lugar donde vivo. Agradecida por haber conocido este sitio, que recomiendo a todo el mundo.

WENDY

De 10! Pedro me explicó cada paso y el porqué de todos los ejercicios. Fue una clase personalizada atendiendo a mi patología y estuvimos trabajando en la respiración, la corrección de la postura y relajación de las partes no implicadas. Además **me orientó sobre ejercicios que no debo hacer para no agravar mi lesión en las lumbares**. Un trato muy profesional y cercano.

ANTONIO

Un lujo tener a una persona de la formación y seriedad de Pedro.Para mí ha sido un descubrimiento, que **no solo me mantiene en forma, fuerte y flexible,** sino que además **me está corrigiendo una escolisis gracias a la fijación de Pedro en resolver problemas de espalda.**

Precios, bonos y horarios para Invertir en tu Salud



CLASE INDIVIDUAL

Si vienes de manera puntual a Granada o quieres entrenar de vez en cuando sin estar pendiente de la caducidad de bonos.

Esta es tu clase.

Clase individual
Importe: 39€



CLASES DUO

Si lleva tiempo practicando, no tienes patologías graves y conoces un compañero con tu mismo nivel. Esta es tu clase.

Entrena 1 vez a la semana y según el número de semanas que tenga el mes, te llevarás 1 de regalo.

Clases Duo
Importe mes por persona:110€



BONO DE 5 CLASES

Te recomiendo este bono si ya has tenido tu clase de regalo y has decido que ya es hora de ntrenar de manera más continua.

Para tu primera toma de clases consecutivas, este bono es perfecto.

Bono de 5 clases
Importe: 175€



BONO DE 10 CLASES

Comienzas a sentirte bien, notas que algo va cambiando, ya conoces la rutina de las clases, sabes que ahora no es momento de dejarlo. Este bono te ayudará a seguir avanzando.

Bono de 10 clases

Importe: 330€



BONO DE 15 CLASES

Quieres practicar Pilates Clásico manera continua. Notas menos dolor, más agilidad y no quieres volver atrás, este es tu bono.

Bono de 15 clases para practicar dos veces en semana.

Importe: 465€

¿Tienes alguna duda?
¿Tienes ganas de entrenar?
¿Quieres probar tu clase Grátis?



Para solucionar tus dudas,
y comenzar a entrenar,
lo mejor es un Whatsapp.

Si te ha quedado algun duda, si tienes ganas de comenzar tu entrenamiento o si quieres reservar tu clase grátis cuanto antes y que hablemos sobre tu situacion física y lo que te gustaria mejorar.

Lo mejor es que me escribas un whataspp, si me llamas, seguro que estaré en clase y no te voy a poder contestar.

Haz clic en el botón de abajo,
Se abrirá whatsapp para envíar tu mensaje.
En cuanto termine la clase, te contestaré y hablaremos sobre como puedo ayudarte.

Más fácil, imposible.

¿Por qué esperar para mejorar tu vida?

El bienestar que mereces está a un mensaje de distancia.

KORE
STUDIO PILATES

Pedro, !Quiero comenzar a mejorar mi salud!

Haz clic aqui y reserva tu clase


KORE
STUDIO PILATES