



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

**ATRÉVETE AL
DESAFÍO**

**Yoga
y
Pilates**





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

ATRÉVETE AL DESAFÍO Yoga y Pilates





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

Pilates yoga^y

Movimiento que
forma y transforma



**SOY
JAVERIANO**
SOY DEPORTIVO



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

BENEFICIOS DE Pilates

- Reduce el estrés
- Mejora la postura
- Aumenta la flexibilidad
- Fortalece el core

¡Mueve tu cuerpo!
Únete a pilates



**SOY
JAVERIANO**
SOY DEPORTIVO



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali



CONSCIENCIA CORPORAL



Solarium
Cedro Rosado

Pilates

Martes y viernes
6:00 p.m. a 7:30 p.m.

Yoga

Lunes y jueves
6:00 p.m. a 7:30 p.m.

Meditación

Miércoles
6:00 p.m. a 7:30 p.m.





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali



CONSCIENCIA CORPORAL

Conoce las actividades de la línea de conciencia corporal que el Centro Deportivo tiene para ti.

¡CONECTA CON TU CUERPO!



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali



PILATES

Martes y viernes
6:00 p.m. a 7:30 p.m.



Solarium
Cedro Rosado





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali



YOGA

Lunes y jueves
6:00 p.m. a 7:30 p.m.



Solarium
Cedro Rosado





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali



MEDITACIÓN

Miércoles
6:00 p.m. a 7:30 p.m.



Solarium
Cedro Rosado



*Respirar
Mover
Fluir*





Pilates



*No solo
es ejercicio.*

Conecta tu mente desde el movimiento



Ejercicio Shoulder Bridge de Pilates

El movimiento consciente transforma tu mente



Ejercicio Roll Over de Pilates

No es solo ejercicio, es un acto de reconexión



Ejercicio Teaser de Pilates

Estira el cuerpo, expande el alma



Postura del perro boca abajo de Yoga

¿Qué es Pilates?

Es un método de ejercicio consciente que fortalece el centro del cuerpo (core), mejora la postura y desarrolla fuerza sin impacto.

Combina respiración, control, precisión y fluidez. Ideal para mejorar tu alineación, activar músculos profundos y liberar tensiones acumuladas.

¡Apto para todos, ven y pruébalo!

Clases de Pilates:

Martes y viernes
6:00 p.m. a 7:30 p.m.



Solarium
Cedro Rosado

¿Qué trabajas en Pilates?

Tu respiración, tu postura y tu conciencia corporal.

Cada clase te enseña a moverte con intención, activar tus músculos sin sobrecargarlos y soltar tensiones.

Es ideal si pasas muchas horas sentado, sientes estrés o quieres moverte con más control y fluidez.

¡Apto para todos, ven y pruébalo!

Clases de Pilates:

Martes y viernes
6:00 p.m. a 7:30 p.m.



Solarium
Cedro Rosado

¿Qué es Yoga?

Yoga es una práctica de conexión contigo mismo. Combina respiración, movimiento y presencia para ayudarte a encontrar equilibrio y bienestar en medio de la rutina.

Es un espacio para detenerte, escuchar y simplemente estar.

¡Ven y pruébalo!

Clases de Yoga:

Lunes y jueves
6:00 p.m. a 7:30 p.m.



Solarium
Cedro Rosado

¿Por qué practicar Pilates?

Porque es una pausa activa donde te fortaleces desde adentro.

Mejora la movilidad, la concentración, el equilibrio y el control del cuerpo. Ayuda aumentar la flexibilidad y a liberar el estrés del día a día. Es un espacio seguro para reconectar contigo.

¡Apto para todos, ven y pruébalo!

Clases de Pilates:

Martes y viernes
6:00 p.m. a 7:30 p.m.



Solarium
Cedro Rosado

**Suelta lo que pesa.
Mantén lo que nutre.**



Postura del Árbol de Yoga

¿Qué es Yoga?

Yoga es una práctica de conexión contigo mismo. Combina respiración, movimiento y presencia para ayudarte a encontrar equilibrio y bienestar en medio de la rutina.

Es un espacio para detenerte, escuchar y simplemente estar.

¡Ven y pruébalo!

Clases de Yoga:

Lunes y jueves
6:00 p.m. a 7:30 p.m.



Solarium
Cedro Rosado



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

¿YA CONOCES *Pilates* AQUÍ EN LA U?



¡Activa tu cuerpo y
despeja tu mente!





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

¿MUCHO ESTRES?

Ven a Pilates

Reduce el estrés

Mejora tu postura

Fortalece tu abdomen

Aumenta tu flexibilidad

¡Únete a Pilates!



**SOY
JAVERIANO**
SOY DEPORTIVO



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

Pilates

Mat

Martes y viernes
6:00 p.m. a 7:30 p.m.



Solarium
Cedro Rosado



Escanéame y
conoce más
sobre pilates





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

TU CUERPO MERECE *bienestar*

¡Activa tu cuerpo y
despeja tu mente!



Pilates





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

TU CUERPO MERECE *bienestar*

Pilates

Martes y viernes
6:00 p.m. a 7:30 p.m.

Agéndate



Solarium
Cedro Rosado

**SOY**
JAVERIANO
SOY DEPORTIVO



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

TU CUERPO MERECE *bienestar*

*“Movimiento
Respiración
Control”*





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

Agéndate

BIENESTAR PARA TODA TU SEMANA

Conoce la línea de consciencia corporal



 **SOY**
JAVERIANO
SOY DEPORTIVO



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

Consciencia *corporal*

Reconocer lo que sientes en tu cuerpo, cómo te mueves, cómo respiras y cómo respondes al entorno. A través de estas prácticas cultivamos una conexión profunda contigo mismo desde la calma, la intención y la atención plena.

¡Movimiento que forma y transforma!



 **SOY**
JAVERIANO
SOY DEPORTIVO

Pilates

Mat

Reminder

Martes y viernes
6:00 p.m. a 7:30 p.m.

Done



Solarium
Cedro Rosado



**SOY
JAVERIANO**
SOY DEPORTIVO

Yoga

Reminder

Lunes y jueves
6:00 p.m. a 7:30 p.m.

Done



Solarium
Cedro Rosado



SOY
JAVERIANO
SOY DEPORTIVO

Meditación

Reminder

Miércoles
6:00 p.m. a 7:30 p.m.

Done



Solarium
Cedro Rosado





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

Reminder

No olvides traer tu toalla a la hora
de hacer uso de las colchonetas



Done

 **SOY**
JAVERIANO
SOY DEPORTIVO



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali



SABÍAS QUE...
PUEDES PRACTICAR
Pilates
Mat

Te contamos qué es y
cómo ayuda a tu bienestar

SOY
JAVERIANO
SOY DEPORTIVO



Pilates



¿QUÉ ES PILATES?

Es un método de ejercicio consciente que fortalece el centro del cuerpo (core), mejora la postura y desarrolla fuerza sin impacto.

Combina respiración, control, precisión y fluidez. Ideal para mejorar tu alineación, activar músculos profundos y liberar tensiones acumuladas.

¡Te esperamos!

Martes y viernes

6:00 p.m. a 7:30 p.m.

Solarium-CR



Pilates



¿POR QUÉ PRACTICAR PILATES?

Porque es una pausa activa donde te fortaleces desde adentro.

Mejora la movilidad, la concentración, el equilibrio y el control del cuerpo. Ayuda a aumentar la flexibilidad y a liberar el estrés del día a día. Es un espacio seguro para reconectar contigo.

¡Inicia el semestre con Pilates!

Martes y viernes

6:00 p.m. a 7:30 p.m.

Solarium-CR

**SOY
JAVERIANO**
SOY DEPORTIVO



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

Pilates

¿MUCHO TRABAJO EN LA OFICINA?

Pilates te ofrece una pausa consciente que alivia la tensión y recarga energía



 **SOY**
JAVERIANO
SOY DEPORTIVO

**DESPÚES DE UNA LARGA
JORNADA LABORAL...**

Ven a Pilates

Reduce el estrés

Mejora la postura

Aumenta la flexibilidad

Martes y viernes
6:00 p.m. a 7:30 p.m.

Solarium
Cedro Rosado

**SOY
JAVERIANO**
SOY DEPORTIVO



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

Martes y viernes
6:00 p.m. a 7:30 p.m.

Pilates



Solarium
Cedro Rosado 

 **SOY**
JAVERIANO
SOY DEPORTIVO