

Edición N.01

CONTROLOGY

La Meta

Logrando un cambio real
con un entrenamiento de
90 días que trabaja Cuerpo
y Mente en conjunto

PROMOCIONES

Para el cliente antiguo que
desea regresar + para
nuestros clientes actuales +
para el nuevo cliente





ENTREN

"El cambio sí es posible, con los planes trimestrales de Contrology Pilates Center de Costa Rica".

A CUERPO Y MENTE. ENTRENA PILATES.





Glosario de Contenido

Promociones de enero y febrero 2022 ...página 7

Ropa Deportiva Lorna Jane ...página 8 - 20

Mensaje de Entrenadoras ...página 21 - 22

El cambio y el Pilates Original ...página 23

Dos Mitos sobre Pilates ...página 24

Fotografías de clientes ...página 26 - 29

Preparación y Diana Bolaños ...página 30 -31



Logremos un objetivo en 3 meses e iniciemos a observar el cambio en: "Con 10 sesiones, sentirás la diferencia. En 20 sesiones, verás la diferencia. En 30 sesiones tu cuerpo habrá cambiado por completo".

2022



enero y febrero

promociones de inicios de año

Para Clientes Antiguos: 3 Clases a precio especial.
Consultanos por la promoción: “Renovar mis
votos con Contrology”.

Para Clientes Regulares: Obtené un tiquete para
nuestra Rifa Especial del Mes de la Amistad y del
Amor, al adquirir un trimestre. **AQUÍ** se encuentra
la información del premio a rifarse.

Para Clientes Nuevos: Obtené un 2 x1 en clases
en tríos. Entrená con tu pareja, familiar, o con ese
amig@ con quien extrañas compartir y reir !!!

Contactanos

Cuerpo + Mente Fuerte + Rehabilitación
en Contrology Pilates Cente





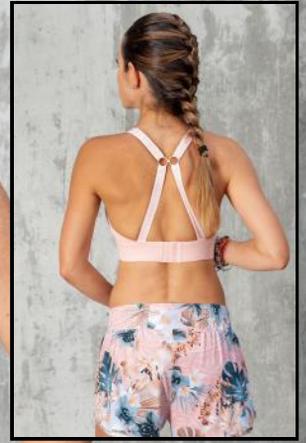
La distribución exclusiva para Centroamérica de la marca de ropa deportiva femenina Lorna Jane le pertenece a Contrology Pilates de Costa Rica, con un concepto de diseño enfocado en la alta calidad de materiales y comodidad. Puede solicitar información de inventario disponible, costos, formas de pago e información sobre envío de mercadería con Correos de Costa Rica al WhatsApp 8354.7550



**Solicite in
costos, for
sobre envi
de Cos
WhatsApp**



Información de
formas de pago y
precios por Correos
Costa Rica al
teléfono: 8354 7550







SALE

SALE





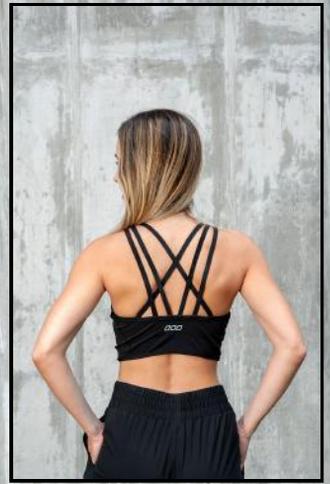






SALE







A woman with dark hair is posing against a textured, grey wall. She is wearing a black long-sleeved top with a draped front and leggings with a black and white abstract pattern. Her arms are raised, and her hands are behind her head. The lighting is soft, highlighting the textures of her clothing and the wall.

**Solicite
información de
inventario, costos,
formas de pago y
envíos por
Correos de Costa
Rica al WhatsApp:
8354 7550**

Las entrenadoras de Contrology Pilates comparten un mensaje:

Diana Bolaños: "Mi anhelo es que todos aquellos que se sienten abrumados por su dolor o que sienten que pueden dar más de sí mismos fortaleciendo su cuerpo, lleguen a Contrology porque es el lugar en donde a través del Pilates les ayudaremos a vencer esa aflicción y a sentirse más fuertes y seguros".

Mariela Rodríguez: "Pilates es mejorar las capacidades de mi cuerpo, moverme con libertad, sin dolor y sin miedo".

Diana Bolaños



Pilates debe de convertirse en tu "tiempo para mí"

Milena Mora: "Pilates es más que un método, es una práctica que enseña a unir cuerpo y mente para lograr una transformación que trasciende a lo espiritual y crea una sensación única de crecimiento, salud y bienestar".

Rebecca Sánchez: "Pilates nos ayuda que no sea complicado activar músculos que nunca antes se habían trabajado o sentido. Podremos conocer y entender más nuestro cuerpo, sentir que músculos se involucran en cada movimiento, trabajando paralelamente nuestra postura de forma integral".

Foto: Milena Mora y
Rebecca Sánchez



“El cambio que buscamos en nuestro cuerpo y mente se logrará al asesorarnos correctamente sobre el Pilates Original”

Pilates ha sido y sigue siendo el camino correcto que muchos seleccionan para iniciar un estilo de vida activo y saludable. Los beneficios son respaldados por médicos y fisioterapeutas y es por ello que muchas personas, incluyendo celebridades como Madonna, Gwyneth Paltrow, Lebron James, Kobe Bryant, Tiger Woods y Hugh Grant lo realizan como un hábito. No obstante, sí existen muchos mitos y conceptos erróneos, algunos de estos catalogando erróneamente la técnica de Pilates como “un yoga occidental” o como “un deporte femenino fácil de realizar” o inclusive se señala equívocamente que “todas las clases de Pilates enseñadas en todos los estudios o gimnasios son iguales” . Es por ello que en las redes sociales de Contrology Pilates Center será siempre usual observar al equipo de expertos asesorando y aclarando mitos, a especialistas y estudiosos del Pilates Original teniendo comunicación desde sus redes con personas de distintas parte del mundo.



Dos mitos en Pilates: Esto no es verídico

Mito: Sólo es para mujeres: Esto es totalmente falso. El método fue inventado por un hombre (Joseph Pilates). Algunos atletas utilizan estos movimientos como un complemento perfecto para el entrenamiento con pesas y cardio. Sin embargo, es muy utilizado por las mujeres, debido a que tonifica los músculos del abdomen inferior y la pelvis, lo cual es muy importante previo y posterior a la maternidad.

Mito: Puede ser peligroso para personas mayores de 60 años: Practicar Pilates es beneficioso para personas de todas las edades, incluso adultos mayores, tanto para aliviar, como para prevenir dolencias. Pilates es un método de entrenamiento que se basa en la realización de una serie de ejercicios anaeróbicos, focalizándose en la calidad de movimientos y atendiendo a los principios de concentración, alineamiento, respiración, fluidez y precisión. Su precursor, Joseph Pilates, practicó esta disciplina hasta los 80 años.





Contrology continua reinventándose y ofrece **NUEVAS** mensualidades en planes trimestrales + **NUEVAS** membresías para entrenamiento virtual + paquetes para empresas y grupos **PRIVADOS**.



Les compartimos unas fotografías de clientes y amigos de Contrology Pilates

Muchas gracias a todos por su apoyo
y confianza profesional !!!

El año 2021 fue de grandes retos y aprendizajes para tod@s. El año 2022 será para conquistar y concretar metas. No nos rendiremos y seremos cada año más sabios y fuertes.



Behind The scenes

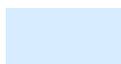




**El objetivo de Diana Bolaños,
como propietaria de
Contrology Pilates Center de
Costa Rica y como entrenadora
y empresaria es claro:**

Ser la instructora de Pilates referente, representando con honestidad y dedicación, a la Escuela de Romana's Pilates ® en Costa Rica. Conservando a la vez el privilegio, de tener el único centro autorizado de Certificación de Instructores y el más reconocido de Centroamérica.

Contrology Pilates es el único Training Center autorizado por Romanás Pilates en Costa Rica.

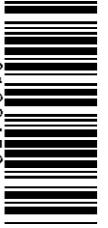




Diana Bolaños con la entrenadora maestra Sari Mejía Sant. hija de Romana Kryzanowska y heredera del legado de Joseph Pilates.
Lugar: Florida, EEUU.



0123452



CONTROLOGY.01

SUPLEMENTO INFORMATIVO Y GRATUITO DE
CONTROLOGY PILATES San José, Costa Rica