

## **Vanessa Paneras Goiri** **Ballet Clasico**

Profesora de Danza Clásica para niños y adultos con una experiencia de mas de 15 años. Instructora de Pilates certificada por la Federación Española de Pilates y Tai Chi y la International Fitness, Pilates and Personal Training Federation. También ha realizado los cursos de Instructor Complementos e Instructor Embarazadas en la Federación Española de Pilates en Madrid. Ha trabajado como Monitora de Pilates en una reconocida cadena de gimnasios y actualmente da clases a grupos reducidos en Factory Ballet. Combina las clases de Pilates Mat (suelo) con la utilización de complementos como Fit Ball, Banda Elástica y Magic Circle, entre otros. Clases para todos los niveles: Básico, intermedio y avanzado.

Conoce los beneficios del método PILATES para tu cuerpo y mente. Trabaja la respiración, coordinación, concentración y flexibilidad. Consigue una postura correcta y fortalece la musculatura interna.