

# Principios de Pilates

Precisión

*Cada movimiento tiene un objetivo*

Fluidez

*Movimiento organizado y fluido*

Respiración

*Coordinación de respiración y movimiento*

Concentración

*Conciencia corporal*

Control

*Dominio de la mente sobre el cuerpo*

Centro /  
Estabilización

*Fortalecimiento del Powerhouse*