

Disciplinas en Studio 29:

Pilates Reformer – Fuerza, control y postura con apoyo de resortes.

Pilates Mat – Core, respiración y alineación.

29 Burn – Cardio, fuerza y sculpt en alta energía.

BUILD - Es la disciplina de fuerza e hipertrofia funcional de THE PLATFORM. Su objetivo es construir musculatura, fuerza real y control técnico utilizando carga externa, ligas de resistencia y tiempo bajo tensión.

BUILD no es cardio. BUILD no es una clase al ritmo de la música. BUILD no busca hacer muchas repeticiones rápidas.

BUILD busca que la alumna aprenda a cargar, sostener, controlar y generar tensión muscular de calidad.

SCULPT - Es la disciplina de tonificación, resistencia muscular y definición estética de THE PLATFORM. Trabaja con cargas ligeras, ligas y repeticiones más continuas para generar fatiga muscular localizada.

A diferencia de BUILD, SCULPT no busca levantar el peso más retador. Busca mantener el músculo activo durante más tiempo, con movimientos más fluidos, repetitivos y conectados.

SCULPT puede usar música como apoyo para ritmo, energía y continuidad, pero sin perder técnica.

ENGINE - ENGINE es la disciplina de acondicionamiento físico y rendimiento de THE PLATFORM. Trabaja full body por intervalos, combinando fuerza, cardio, resistencia muscular, potencia controlada y estabilidad.

ENGINE es la línea más atlética y dinámica. Puede tener inspiración tipo entrenamiento funcional o formato de rendimiento, pero adaptado al lenguaje de THE PLATFORM.

No es HYROX, pero sí puede tomar esa sensación de trabajo por estaciones, bloques o intervalos donde el cuerpo trabaja fuerte, con intención y con ritmo

CONTROL - CONTROL es la disciplina más técnica, precisa y estabilizadora de THE PLATFORM. Su objetivo es mejorar la alineación, estabilidad, movilidad activa, control profundo, postura y conexión corporal.

CONTROL no se enfoca en cargar pesado ni en acelerar el ritmo. Se enfoca en que la alumna aprenda a dominar su cuerpo sobre la plataforma.

Es la línea más cercana a una metodología de control motor, Pilates funcional, estabilidad articular y resistencia profunda