



Somos un multiespacio de fitness, beauty & relax en el centro de Montevideo. Salí de la rutina, ¡tenemos la pausa que necesitas!

Pilates Studio es una modalidad que se practica con diversas máquinas:

- Reformer
- Unidad de pared
- Tabla de resortes
- Silla
- Barril
- Corrector espinal

Actividades

- | | | |
|-----------------------|---------------------------|--------------------|
| ✓ Abdominales | ✓ Aero Local | ✓ Circuit Training |
| ✓ Fit combat | ✓ Fitball | ✓ GAP |
| ✓ Gimnasia Localizada | ✓ Stretching | ✓ Zumba |
| ✓ Bachata | ✓ Reggaeton | ✓ Ritmos urbanos |
| ✓ Salsa | ✓ Entrenamiento funcional | ✓ TRX |
| ✓ Pilates | ✓ Pilates Aéreo | ✓ Pilates Reformer |
| ✓ Indoor Bike | ✓ Hatha Yoga | ✓ Power Yoga |
| ✓ Yoga | ✓ Chi kung | ✓ Tai Chi |
| ✓ HIIT | | |

Servicios



Vestuarios



Parking bicicletas



Aire acondicionado



Masajes

CONTACTO - GIMNASIO LA PAUSA

Julio herrera y obes 1375 esq. 18 de Julio Montevideo

Tel. 2903 80 34 / 093 609 888

info@lapausa.uy

<https://lapausa.uy/>

