# pilates

- Joseph Hubertus Pilates-ek (1883-1967) asmatutako soinketa edo gimnastika metodoa, gorputzaren ongizaterako giharren kontrol estua garatzen duena, horretarako maiz tresnak baliatuz.

Joseph Hubertus Pilates-ek (1883-1967) asmatutako soinketa edo gimnastika metodoa, gorputzaren ongizaterako giharren kontrol estua garatzen duena, horretarako maiz tresnak baliatuz.