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

Revision #4
Created 17 November 2025 15:44:48 by Admin
Updated 17 November 2025 15:58:50 by Admin