

Bienvenido a
mussa, *the*
Pilates Center

Bienvenido a
mussa, the
Pilates Center

Único Centro profesional de Galicia especializado
en Pilates Auténtico integrado con Fisioterapia.
Registro Sanitario nº 36-001628



Somos mussa

Somos un centro de bienestar y salud único en terapias del movimiento, nuestro objetivo es preservar la salud y el bienestar o recuperarla en casos de patologías ya establecidas, por medio de la enseñanza y aprendizaje de una filosofía del movimiento, basada en el Método Pilates y en concordancia con recomendaciones médicas, psicológicas y nutricionales, de elevada calidad científica y sensibilidad humana.

Aplicamos el MÉTODO PILATES en su estado puro.

El método Pilates o Contrología es la ciencia del movimiento. El objetivo es un programa de entrenamiento físico y mental que considera cuerpo y mente como una UNIDAD. El Método va dirigido a cualquier persona de cualquier edad, sexo y condición física que quieran mejorar su salud con los beneficios rápidos y directos que la técnica proporciona, ayudando a la rehabilitación física.

15 años de actividad nos avalan consiguiendo especializarnos a través de una organización y soporte formativo INTEGRAL continuo, difundiendo el método Pilates con el rigor que lo hizo su fundador. Introducimos mejoras e innovaciones continuas, para poder seguir ofreciendo un servicio puntero, avanzado y de calidad.

La realidad es que todos tenemos predisposición a cierto tipo de lesiones, la clave es descubrirlas para aplicar correctamente el Método.

Porque saber los ejercicios no es suficiente.

La capacidad de aplicar el conocimiento sobre el paciente es el verdadero Método.

#centroespecializadoPilatesAuténtico







“Una columna flexible a los 60 años es una columna joven, una columna rígida a los 20 años, es una columna vieja”

Joseph Pilates (1883-1967)

Pilates auténtico

Joseph Pilates fue un acérrimo defensor de la pureza de su método, al que definió como una combinación de arte y ciencia, y transmitió esta convicción a sus discípulos directos. Teniendo en cuenta nuestra evolución, estamos convencidos de que el futuro está en volver al origen del Método y desarrollarlo en su estado puro, lo que supone apostar aún más por la especialización y la personalización.

“Cada persona es diferente, en consecuencia, necesita un programa diferente y una atención diferente”

La práctica del **Método Pilates Auténtico**, regula y proporciona un cuerpo muscularmente equilibrado y maximiza el potencial corporal de cada persona, ayudando a curar lesiones antiguas o recientes. Joseph Pilates pretendía recrear los movimientos naturales del ser humano.

Los **3 beneficios principales** del método son *Fuerza*
Flexibilidad
Control



El diseño de una sesión de Pilates se basa fundamentalmente en:

1. El Esqueleto

Compuesto por el reformer y el matwork.

2. El Sistema

Compuesto por el resto del equipo (Cadillac, Wunda Chair, Electric Chair, Spine Corrector, Ladel Barrel, Small Barrel, Guillotina, etc).

Todos los alumnos pasarán primero por el ESQUELETO, lo que nos permitirá delimitar sus debilidades corporales, para practicar posteriormente con ejercicios del SISTEMA.

Todos los movimientos de Pilates, para considerarse como tal, tienen que tener un 50% de fuerza y otro 50% de flexibilidad (fase de fuerza y fase de flexibilidad), para tener equilibrio (control), y su pérdida es la puerta a las lesiones. Por eso el método se basa en un **Sistema Triangular** que evita cualquier tipo de lesiones.

“

El Método Pilates se centra en el bienestar físico y la armonía estética de cada persona que quiera corregir lesiones, problemas posturales o desequilibrios corporales...yo no necesito eso ahora, pensé, NO SOY DE ESE PERFIL.

No necesito aumentar mi fuerza, ni corregir mi postura, ni prevenir lesiones (no hago ejercicio, ni soy deportista).

Realmente mi centro de operaciones es mi cerebro, así iba almacenando datos y más datos, ahuyentando mis emociones y planificando mis sentimientos... un "big data" mal gestionado.

Es curioso que para describir lo siguiente, se me viene a la cabeza la canción de Pink Floyd "Another brick in the wall" (otro ladrillo más en la pared) que es lo que realmente estaba haciendo hasta que el muro ter-

minó cayendo de forma estruendosa con la misma sonoridad que produce la palabra: Cáncer.

Ahora habrán cambiado su expresión, es natural. Creánme: es una enfermedad no una sentencia.

Y de repente, tras mis primeras sesiones en Mussa, pasé a ser testigo de un matrimonio con garantía de éxito entre mi cuerpo y mi mente.

Me facilita las herramientas para encontrar el poder de la fuerza a través del método Pilates que se consolida a través de la técnica y de ese requisito fundamental (y tan obvio) para vivir como es la respiración.

Así que seamos felices y como dice la canción "The show must go on"

Continuará, seguro...

”

P. C. (arquitecta)

El Reformer ayuda a devolver al alumno su referencia espacial, Inventado en Hamburgo en 1912, es el Matwork en una máquina.

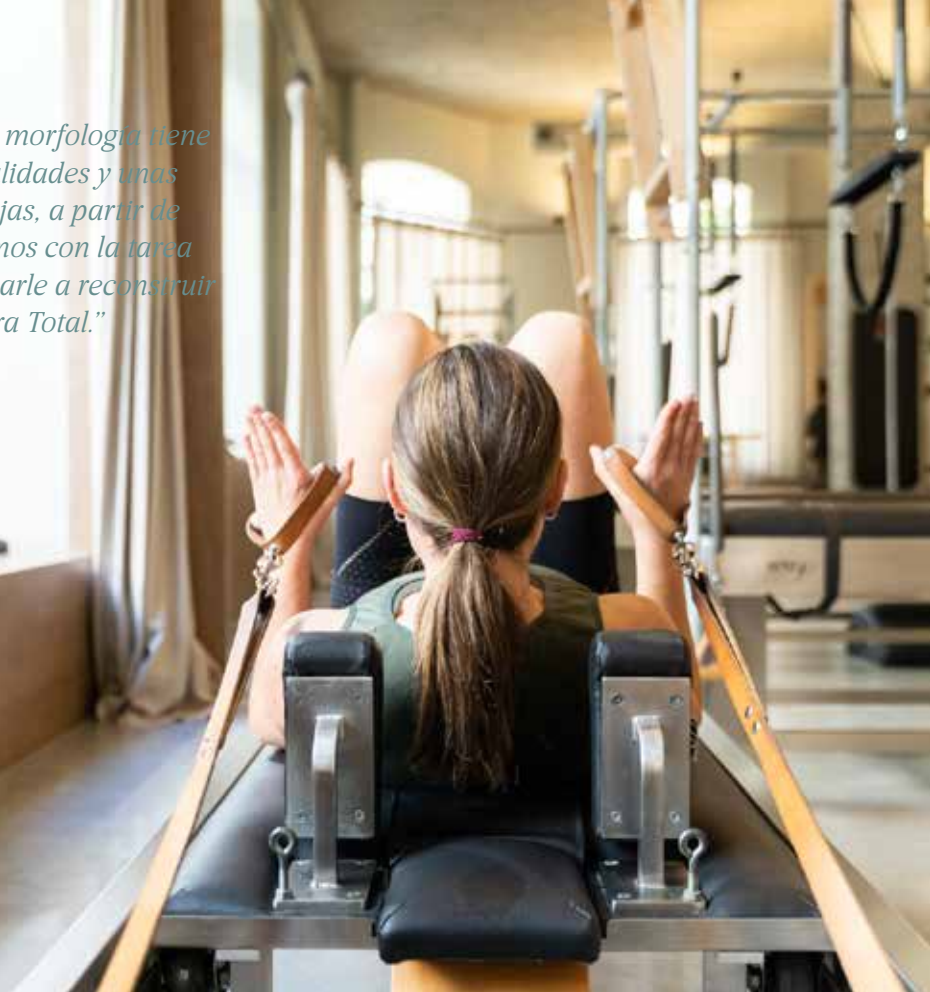
La clase de Reformer básica te dice lo que está pasando, funciona de escaner si es que tienes toda la información.

El **Reformer** es el equipamiento principal del método y da estructura al esqueleto. Todas las personas tendrán que ejercitarse en esta máquina, siendo ésta una de las más seguras para el alineamiento corporal y adaptable a las necesidades de cada alumno. Está diseñado para trabajar como si la persona estuviese de pie, ayudando a un alineamiento correcto de todo el cuerpo y dejándonos observar su morfología general como sus puntos fuertes y débiles.

El **Matwork** es fundamental, siendo uno de los pilares de la técnica. El Mat en el nivel básico constará de pocos ejercicios por su dificultad para practicarlos sin el apoyo de las máquinas. Se introducirá de forma progresiva, siguiendo las características de cada alumno. La finalidad del método es que cada uno pueda practicar el Mat entero sin necesidad de las máquinas del sistema. Se podría decir que el Mat es la finalidad del método Pilates porque es a partir de él que se crean todas sus máquinas. Éste tendrá la misma estructura que el reformer y nos permite sacar conclusiones para elaborar un sistema adecuado.



“Nuestra morfología tiene unas cualidades y unas desventajas, a partir de ahí estamos con la tarea de enseñarle a reconstruir su Postura Total.”



“

El 29 de diciembre de 2016, buscando remedio para un malestar en las cervicales que me provocaban leves mareos, empecé en Mussa.

Dos años después sigo por otras razones acudiendo todas las semanas a clase.

La técnica que he ido aprendiendo (y que sigo aprendiendo) me ha permitido descubrir aspectos de mi cuerpo que desconocía.

Todo este conocimiento me aporta un

mayor control y consciencia de las posiciones que adopto al permanecer quieto (sentado o de pie) o en movimiento (andando o practicando deporte).

Tras un prolongado ejercicio físico he notado como disminuyen las molestias y mejora la recuperación muscular, pudiendo relajarme más fácilmente.

Jacobo (tripulante)

Regatista en monotipos y crucero

”



*“Un buen estado físico es un
requisito para ser feliz.”*

Joseph Pilates (1883-1967)

El Método Clásico

La atención y el seguimiento personalizado de cada uno de nuestros alumnos, es uno de los factores que más inciden en los resultados, y desde el inicio seguimos un protocolo de actuación, que nos ayuda a identificar las necesidades específicas a corto y medio plazo.

Valoración inicial

En la primera visita a nuestro centro, se le realizará al alumno una evaluación individual con objeto de obtener un diagnóstico integral clínico y funcional.

Continuación

Una vez realizada la valoración inicial, procedemos a implementar las opciones más apropiadas, recomendando el tratamiento a seguir de acuerdo con las necesidades de la persona.

El cambio se produce a través del movimiento, el cuerpo nos dice lo que necesita. Cada persona tiene su propia anatomía (grupos musculares más fuertes y otros más débiles), que dará lugar a una serie de beneficios e inconvenientes con respecto a los fundamentos del Método, dando como consecuencia un programa específico para las necesidades de cada alumno.

“Solo el movimiento permite ver un cuerpo y sus necesidades”

Los griegos al igual que Joseph Pilates, creían que el culto del cuerpo tenía que ir paralelo de la mente. Recordemos una de las frases más célebres “no mente o cuerpo sino mente y cuerpo”. Pilates tenía la convicción más absoluta del efecto positivo que podría tener en la juventud, y no solo en la juventud, la práctica asidua al ejercicio aplicado de una forma metódica e inteligente”



¿Qué es movimiento Pilates?

50% fuerza y 50% flexibilidad, ni peso, ni contrapeso, ni poleas, formar una biblioteca, creando una metodología que nos permita ver la fase de fuerza y la de flexibilidad.

Así observamos **las carencias**.

Debemos crear un buen hábito en nuestro paciente.

“

Mi clase privada semanal me ha conectado otra vez con mi cuerpo. Después de un periodo sin actividad me ha rehabilitado físicamente, permitiéndome disfrutar del deporte sin lesiones, pudiendo recordar sensaciones (fuerza, agilidad, control corporal) de la competición conmigo mismo. Mi mejor versión... un alma vieja... jejeje

”

A.R. (runner)

45 años, ex-deportista profesional





Beneficios

El Método va dirigido a **cualquier persona de cualquier edad, sexo y condición física** que quiera mejorar su salud con los beneficios rápidos y directos que la técnica proporciona, ayudando a la rehabilitación física para conseguir:

- Aumentar la fuerza y flexibilidad
- Prevenir lesiones
- Practicar ejercicios a pesar de lesiones existentes
- Equilibrar el cuerpo fortaleciendo los músculos debilitados y alargando los músculos que perdieron elasticidad
- Corregir la postura
- Recuperar agilidad y control corporal
- Mejorar la respiración
- Aumentar la concentración
- Ayudar a la recuperación tras el parto
- Tomar conciencia de nuestro propio cuerpo
- Reducir el estrés y la fatiga
- Estilizar la figura
- Mejorar la estética general del cuerpo
- Aumentar la calidad de vida

El método Pilates tiene en cuenta las características de una persona y su historial físico, favoreciendo los cambios importantes corporales de las personas, así como la alineación y salud de la estructura corporal.

Pilates Auténtico - Para todas las personas

“El Método Pilates reforma el cuerpo de una persona y rehabilita sus movimientos”

92%

de alumnos que asisten al centro son recomendados por médicos, fisioterapeutas, alumnos o profesionales de la salud.

56%

de nuestros alumnos tiene entre 40 y 60 años

295m²

de espacio saludable

15 años

de actividad ininterrumpida

La salud

En la actualidad existen evidencias científicas que demuestran los beneficios del Pilates. Esto anima a los profesionales de la salud: médicos, fisioterapeutas, osteópatas, psicólogos, psiquiatras, etc. a recomendar este método. Las personas que practican el Método Pilates AUTÉNTICO, experimentan una gran conexión con su cuerpo, ayudando a descubrirse, a conocerse mejor y a generar una gran sensación de bienestar durante la clase y al finalizar la misma.

“La salud es un estado normal. Es un deber no solo conseguirla, sino también mantenerla”

Joseph Pilates (1883-1967)

86%

de nuestros alumnos sufre en su inicio alguna patología previa

Frente a otras actividades físicas, el Pilates AUTÉNTICO se desarrolla de manera personalizada y controlada, trabajando selectivamente en busca de la compensación y el equilibrio.

Ahora más que nunca, hay que posicionarse. ES MI SALUD!!



mussa®

Paris - Center

Formación interna

Fisioterapia y Actividad física
R.G.S. 36-001628

#equipomussa

Contamos con un gran equipo profesional en **constante evolución**, que diseña y aplica los procedimientos desde una visión global e integral. Formados continuamente para desarrollar los planes de acción a nivel físico, mental y emocional, donde los parámetros son medibles y muy fiables. De esos datos parte la información para conseguir el equilibrio y bienestar de cada alumno.



“Lógica & movimiento “

El Método Pilates Auténtico es una técnica muy precisa que requiere una formación amplia y exigente, para aplicarlo con conciencia y con un conocimiento completo y profundo que garantice los resultados esperados.

Espacio saludable

Nuestras **nuevas instalaciones** en el centro de Vigo están en un edificio singular e histórico que incorpora las últimas innovaciones en eficiencia y sostenibilidad. Ha sido diseñado para ofrecer un entorno idóneo para la práctica de Pilates Auténtico. Los alumnos consiguen durante las clases una total concentración, imprescindible para el correcto desarrollo de la técnica en su forma más original.

Frente a otras actividades físicas, nuestra actividad se desarrolla de manera **personalizada**

295m² de espacio saludable distribuido en sets de trabajo individuales

- Aforo máximo normal ½ hora: 8 alumnos
- Aforo en periodo de prevención COVID19: 4 alumnos

Hemos pensado en cada uno de los detalles para hacer de cada sesión una experiencia única.

- Accesos controlados
- Programación de sesiones con cita previa y horario planificado.

“Cada vez que usamos un producto ecológico, creamos un valor añadido, un compromiso social y medioambiental, en definitiva: ayudamos al Planeta.”



#algomasquemovimiento

“

...repetidamente, tanto en sus dos libros publicados como en su propaganda y colección de fotografías sobre el método, nos habla de la Leyes naturales del mecanismo humano y de recomendaciones higienistas, haciendo un alegato de la vida en la naturaleza, la higiene corporal, tanto interior “ducha interna” como exterior. En contra de los hábitos adquiridos artificialmente en la sociedad.

Joseph Pilates

”

Calidad del ambiente interior

Confort térmico

Suelo Radiante

El suelo radiante por agua es el único sistema de calefacción recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Estamos ante un sistema de calefacción ecológico, limpio, saludable y muy confortable. El sistema de calefacción radiante por agua instalado no genera humedad. Deja el aire limpio y con ello también se reduce la aparición de hongos.

El suelo radiante por agua es sinónimo de higiene y salud.

Calidad del aire

Se considera que un espacio dispone de aire puro cuando no tiene partículas nocivas en suspensión, para ello hemos proyectado una instalación con un Sistema de ventilación y renovación de aire en constante funcionamiento, independientes entre sí, con toma de aire desde la cubierta.

Frente a una enfermedad la renovación del aire con una buena ventilación para conseguir aire puro ayuda a la recuperación de la salud más rápidamente, por eso hay que cuidar especialmente éste detalle.

La **luz solar** es la que regula la actividad de muchas de las funciones vitales de nuestro organismo. Es importante resaltar que la manera y la intensidad con la que la luz natural penetra en los espacios es de vital importancia.

No sólo reduce las dificultades visuales y disminuye los síntomas en casos de estrés, fatiga crónica, hiperactividad, irritabilidad, trastorno efectivo estacional (TAE) y síndrome premenstrual sino que mejora la concentración, la atención y la mejora visual y auditiva.

Aislamiento térmico y acústico

Eco (Celulosa Húmeda Inyectada)

*“Calidad invisible, no lo sabes, y no la ves, pero la tenemos”
#elpacientelosiente*



Sistema Ozonización ECO2000

El poder oxidante del ozono provoca la limpieza y desinfección de todo tipo de microorganismos (virus, bacterias, hongos y mohos) de forma rápida mediante el tratamiento del aire ambiente.

Pequeñas tasas de ozono hacen que el medio donde viven estos microorganismos sea letal para ellos evitando lesiones y enfermedades.

Desinfecta el ambiente, eliminando virus, bacterias, ácaros, hongos e incluso esporas y larvas. Completa la esterilización de las instalaciones.

Ambiente despejado, limpio y oxigenado

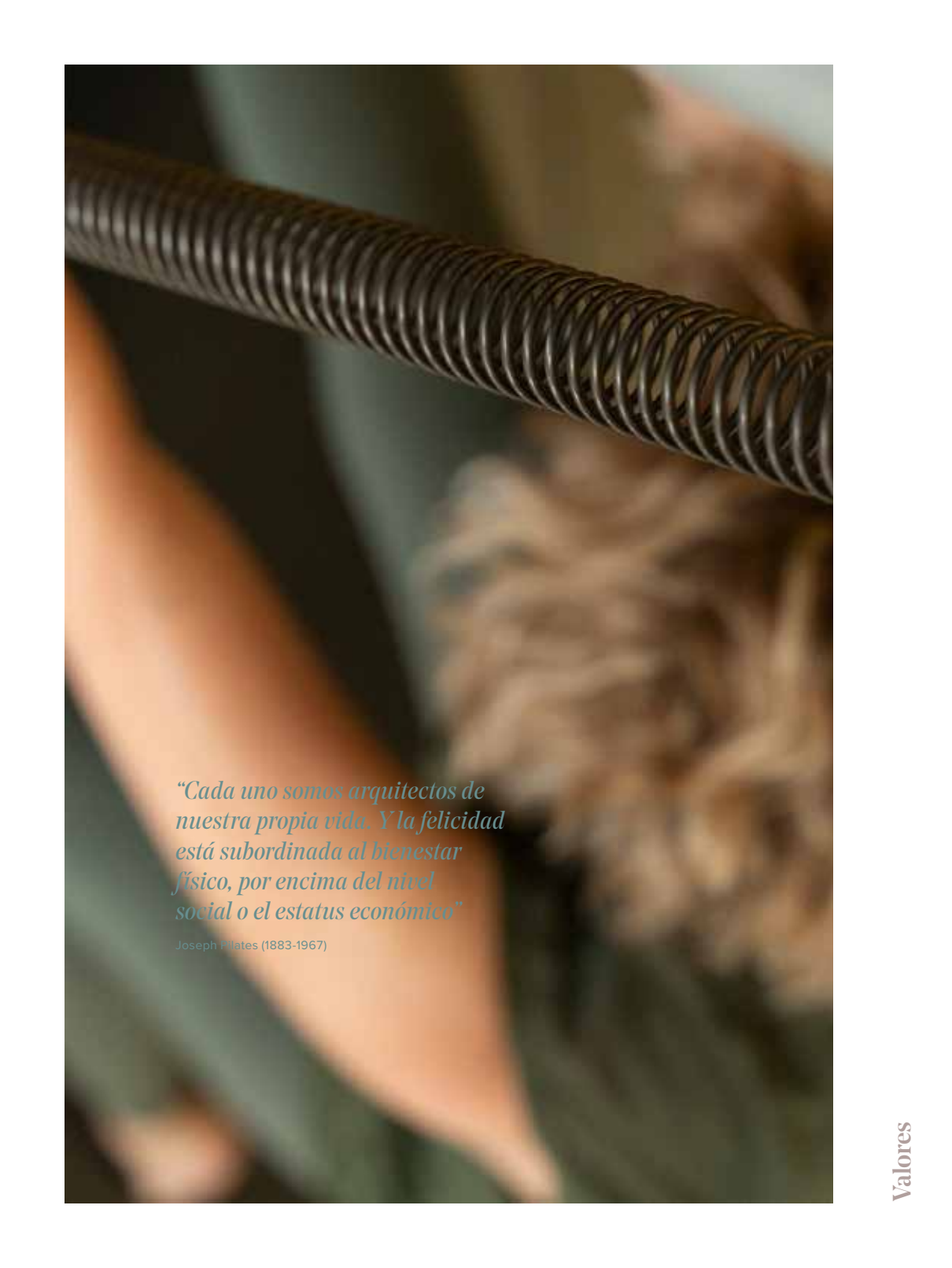
Reduce drásticamente la posibilidad de contagios entre personas contagiadas.

Elimina malos olores

Ayuda al mantenimiento de la higiene ambiental y de superficies

Su principal ventaja además de la efectividad y rapidez es su carácter ecológico, que permite un desarrollo sostenible respetando el medio ambiente.

Se realiza limpieza y desinfección diaria fuera de horario de actividad.



“Cada uno somos arquitectos de nuestra propia vida. Y la felicidad está subordinada al bienestar físico, por encima del nivel social o el estatus económico”

Joseph Pilates (1883-1967)

Valores

Arquitectura Sustentable

El diseño arquitectónico está concebido de manera sostenible, buscando optimizar recursos naturales y sistemas de la edificación, minimizando el impacto ambiental de la instalación sobre el medio ambiente y sus habitantes. La eficacia y moderación en el uso de materiales de construcción, primando los de bajo contenido energético frente a los de alto contenido energético.

La reducción del consumo de energía para calefacción, refrigeración, iluminación y otros equipamientos, cubriendo el resto de la demanda con fuentes de energía renovables.

La minimización del balance energético global de la edificación, abarcando las fases de diseño, construcción, utilización y final de su vida útil.

El cumplimiento de los requisitos de confort higrotérmico, salubridad, iluminación y habitabilidad de las edificaciones.

Empresa Saludable

De carácter voluntario, la empresa se compromete a favorecer una sociedad más igualitaria e integradora que consiga reducir las desigualdades y mejorar la calidad de vida y la conservación del entorno. A través de un programa de responsabilidad social empresarial se realizará un buen gobierno de la empresa, una gestión ética y sostenible. De igual modo, gestionará sus impactos en el ámbito laboral, social, ambiental y económico, haciendo este espacio compatible con el objetivo financiero tradicional de obtención del máximo beneficio.

Incorporando las preocupaciones de ésta como parte de su estrategia de negocio y asumiendo el compromiso de dar cuenta de sus actuaciones con la adecuada transparencia.

Desde nuestra apertura en octubre de 2008, hemos completado la formación de todos nuestros profesionales (Fisioterapia & Actividad Física) a través de formaciones continuas internas y de forma externa, todo ello llevándonos a profundizar y especializarnos en el conocimiento del Método hasta encontrar el **origen**:

El Método original & Auténtico

CONTROLOGY

Diseñado por su creador **Joseph Pilates** (1883-1967)

La Escuela surge de la necesidad actual de encontrar a profesionales con un conocimiento completo y profundo del Método Auténtico y Original.

Por ello, se presenta una formación en su conjunto adaptada a las necesidades actuales de la sociedad, con la misión de formar y capacitar a las personas para el trabajo a través del Método, además de actualizar, completar y dar soporte a sus conocimientos a lo largo de su vida profesional.

Las formaciones del Método Pilates en la actualidad no son regladas, en nuestro caso, el objetivo principal es el aprendizaje de los procesos necesarios para desarrollar el trabajo específico, aportando validez curricular a través de una formación completa considerada como complementaria.

“Una formación exigente te pone en situaciones de estrés que hacen responder y crecer, en ellas realmente se ve el alcance del conocimiento y control del Método. Los profesionales deben salir de la zona de confort.”

Esta formación nos lleva a la **PROFESIONALIZACIÓN** en el Método, a su origen, utilizándolo como herramienta principal ayudando a la rehabilitación física y prevención de lesiones.

La EEDAP

Escuela Española de Auténtico Pilates

La Escuela Española de Auténtico Pilates (EEDAP) fundada en el 2005 es la asociación y colaboración de los centros de Pilates Auténtico tanto a nivel nacional como internacional, formadora de cientos de profesores tanto en España como en diferentes países del mundo. Es la única escuela peninsular e internacional con profesores de segunda generación certificados por Romana Kryzanowska de Pilates Auténtico.

La EEDAP ofrece cursos de formación profundos y completos que abarcan desde la creación del Método hasta su fase final, tal y como fue diseñado por su creador J.H Pilates y después por su discípula directa Romana Kryzanowska.

La Escuela Española está actualmente dirigida por el Sr. Fabien Menegon, certificado por la Sra. Kryzanowska siguiendo su legado y difusión del Método .Información a través de info@mussapilatescenter.com



Servicios

Espacio de salud. Higiene natural

- Productos orgánicos Meraki
- Servicio toallas 100% algodón orgánico

Espacio mussa shop

- Botella de vidrio / Bolsa de algodón orgánico

Horario

De lunes a viernes en horario continuo de 8:30 a 22:30.

Sábados de 10:00 a 14:00

Libros con Valores. Kolima Books

Un recurso personal imprescindible para seguir aprendiendo y compartiendo información para nuestro bienestar. Tenemos un acuerdo de colaboración con Kolima Books, pequeña editorial independiente centrada en temas de gestión, creatividad y crecimiento personal, que publican productos de calidad y contenidos significativos que hacen del mundo un lugar mejor.

Ofrecemos desde Mussa la asesoría de lectura gratuita de María José Lladó para nuestros clientes, además de un 10% de descuento en todos los libros (código MK).

Equipos Clásicos

SCOOP Pilates® marca que firma el equipamiento clásico de Pilates en Mussa para practicar el Método Pilates Auténtico.

La construcción de los equipos conserva las características de los aparatos originales creados por Joseph Pilates, teniendo en cuenta todos los detalles durante su construcción, con el fin de proporcionar a los profesores y profesionales del método las herramientas necesarias para las buenas prácticas.

Destacan en el mercado por el alto nivel de calidad de los equipos, con una buena relación precio / calidad, y por la prestación de servicios de asistencia postventa.



Aforo limitado



Control de acceso



Cita previa



Actividad personalizada



H2O. Ósmosis inversa.



Toallas



Taquillas
cierre electrónico



Zona Wifi



Zona de
descanso y lectura



Parking (1 hora)



14 horas de apertura
(8:30h a 22:30h)



Abierto los sábados de
10:00 a 14:00h



Air Quality
Guaranteed



Ozonización
Eco 2000



Sistema de
calefacción
ecológico



Música
432 Hz

App mussa

Mejora la gestión global de los servicios y alumnos de forma eficiente y automatizada.

24 horas a tu servicio los 365 días del año.

<https://app.mussapilatescenter.com/cliente.html>



mussa

The Pilates Center

Carral 16 · Vigo Tlf: 986 132 071

info@mussapilatescenter.com

www.mussapilatescenter.com



Suscríbete a nuestros canales de redes sociales
y consulta todos nuestros vídeos online

