

# Victoria: Clase masiva de pilates celebra a sus 200 alumnas y los 11 años del Gimnasio GO

**Por la tarde del jueves 31 de julio, se vivió una jornada especial en el Gimnasio GO, con la realización de una clase masiva de pilates que convocó a 95 mujeres.**

**Andrea Jaque**

Fue una actividad cargada de energía, compañerismo y celebración. El evento marcó un doble hito: por un lado, el reconocimien-



to a más de 200 alumnas que han participado de las



clases de pilates desde su inicio y por otro, la conmemoración de los 11 años de funcionamiento del gimnasio GO, que durante agosto celebra más de una década como un referente del bienestar en la comuna.

Las clases son dirigidas por Paula Siegmund, instructora que ha logrado transformar este espacio en algo más que una sala de ejercicios. "Esto es una comunidad. Aquí llegan mujeres de distintas eda-

des y realidades: mamás con sus hijos, personas con fibromialgia, mujeres que alguna vez creyeron que no podrían y aquí están, reencontrándose consigo mismas", comenta Paula con entusiasmo.

El ambiente que se respira al ingresar al gimnasio es una muestra clara de este espíritu colectivo. Abrazos, saludos alegres y risas cómplices dan cuenta de la cercanía que se ha formado entre las asistentes. "La me-

yor publicidad es el boca en boca", señala Paula, aludiendo a cómo esta red de mujeres se ha ido fortaleciendo de manera orgánica.

Más allá del pilates, el grupo impulsa iniciativas como retos saludables y reciclaje de ropa, actividades que refuerzan el compromiso con un estilo de vida consciente y colaborativo. Esta comunidad ha hecho del movimiento un acto de empoderamiento, bajo el mensaje de que todas pueden, sin importar edad, condición física o experiencia previa.

El pilates, además, se ha consolidado como una disciplina recomendada por profesionales de la salud, en especial kinesiólogos, debido a sus múltiples beneficios físicos y emocionales.

"Movilizarse sin miedos ni prejuicios, decir yo puedo, es lo que queremos transmitir", concluye Paula. Un mensaje claro y poderoso, que sigue atrayendo a más mujeres a este espacio donde, cada día, se entrega lo mejor de sí.