



Pilates



Descripción

Pilates es uno de los programas de ejercicio más seguros y efectivos que existen.

Esta técnica tonifica y alarga el músculo, aumenta los niveles de fuerza de los abdominales y de la espalda, mejora la postura, reduce el estrés en la zona baja de la espalda y en las articulaciones, equilibra el trabajo de fuerza y flexibilidad y reduce las tensiones.

Las sesiones se realizan en grupos reducidos en los que el profesor enseña los ejercicios indicando el número de series y repeticiones a realizar al tiempo que corrige individualmente su realización.

Contenidos

- Ejercicios generales del Método Pilates de la estabilidad perineal, movilidad periférica, respiración y correcta alineación.
- Variaciones para aumentar o disminuir la intensidad de los ejercicios, sin material o con material suplementario
- Realizar análisis posturales como base para comenzar un trabajo de reeducación postural.
- Modificaciones para diferentes tipologías, problemas posturales y condiciones especiales.

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
Pilates Hu	M-J	15.15-16.15	P. Río Isuela	Esther López

Precio:

- Desde 70 € / cuatrimestre.

Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre:** del 4 de septiembre de 2023 al 31 enero de 2024.
- **Segundo cuatrimestre:** del 1 de febrero al 30 de junio de 2024.