



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

-  **Calentamiento**
-  **Parte principal:**

- 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.

-  **Vuelta a la calma**

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
Pilates A	M-J	17.30-18.30	PPU	-
Pilates B	M-J	20:30-21:30	PPU	-

Precio y duración de la actividad

Precio cuatrimestre	1 ^{er} cuatrimestre	2 ^o cuatrimestre
70€*	Del 22 de septiembre de 2025 al 31 de enero de 2026	Del 1 de febrero de 2026 al 31 de mayo de 2026

*Para personas ajenas vinculadas a Unizar es obligatoria la TD ([consultar](#)).