



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	Sala Verde	David Belio
Pilates B	M-J	20:30-21:30	"	Miguel Lapieza

Precio por cuatrimestre:

70 €

Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre:** del 18 de octubre de 2021 al 6 de febrero de 2022.
- **Segundo cuatrimestre:** del 7 de febrero al 31 de mayo de 2022.

Siguiendo el calendario académico de la Universidad.