



Pilates



Descripción

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
A	Lunes y miércoles	12.00-13.00	Pabellón	-
B	Martes y jueves	12:00-13:00	Pabellón	-
C	Miércoles y viernes	09:00-10:00	Pabellón	-
Viernes A	Viernes	12:00-13:00	Pabellón	-
Viernes B	Viernes	11:00-12:00	Pabellón	-

Precios y duración de las actividades

Precios cuatrimestre	1 ^{er} cuatrimestre	2 ^o cuatrimestre
A-B-C: 70€	Del 29 de septiembre de 2025	Del 1 de febrero de 2026
Viernes: 35€	al 31 de enero de 2026	al 31 de mayo de 2026