



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	9.00-10.00	Pabellón	-
Viernes A	Viernes	12.00-13.00	Pabellón	-
Viernes B	Viernes	11:00-12:00	Pabellón	-

Precio por cuatrimestre:

- Precio público: 70 €
- Tendrán un descuento de 10 euros (grupos 2 días) ó 5 euros (grupos 1 día):
 - Estudiantes Universidad de la Experiencia.
 - PDI y PAS +55 y jubilados Unizar.

Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre:** del 1 octubre de 2023 al 4 de febrero de 2024.
- **Segundo cuatrimestre:** del 5 de febrero al 31 de mayo de 2024.