



## 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
A	L-X	17:00-18:00	Edif. Bellas Artes	-
B	L-X	19:00-20:00	"	

### Precio y duración de la actividad

Precio cuatrimestre	1 <sup>er</sup> cuatrimestre	2 <sup>o</sup> cuatrimestre
<b>70€*</b>	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](#)).