



## 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 | L-X  | 17.00-18.00 | Edif. Bellas Artes | -        |
| Pilates B | L-X  | 19.00-20.00 | "                  | -        |

### Precio por cuatrimestre:

70 €

### Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre:** del 25 de septiembre de 2023 al 31 de enero de 2024.
- **Segundo cuatrimestre:** del 1 de febrero al 31 de mayo de 2024.

Siguiendo el calendario académico de la Universidad.