



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
-	Martes y jueves	11:00-12:00	Sala Poliv. Bellas Artes	-
	Martes y jueves	12:00-13:00	Sala Poliv. Bellas Artes	

Precio y duración de las actividades

Precio cuatrimestre	1 ^{er} cuatrimestre	2 ^o cuatrimestre
70€	Del 29 de septiembre de 2025 al 31 de enero de 2026	Del 1 de febrero de 2026 al 31 de mayo de 2026