



# 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	10:00-11:00	Sala Poliv. Bellas Artes	-
-	Martes y jueves	12:00-13:00	Sala Poliv. Bellas Artes	-

## Precio por cuatrimestre :

- **Comunidad Unizar +55:** grupo de 2 días 60 € / grupo de 1 día 30 €
- **Personas ajenas a Unizar +55:** grupo de 2 días 70 € / grupo de 1 día 35 €

## Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre:** del 2 octubre de 2023 al 31 enero de 2024.
- **Segundo cuatrimestre:** del 1 de febrero al 31 de mayo de 2024.