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
-	L-X	20.00-21.00	Pab. Río Isuela	Maite Blecua

Precio por cuatrimestre:

- **70 €**

Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre**: del 18 de octubre de 2021 al 6 de febrero de 2022.
- **Segundo cuatrimestre**: del 7 de febrero al 31 de mayo de 2022.

Siguiendo el calendario académico de la Universidad.