



# 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
A	Lunes y miércoles	9.30-10.30	Pabellón Río Isuela	Esther López
B	Lunes y miércoles	10.30-11.30	Pabellón Río Isuela	

## Precio por cuatrimestre :

### Precio público: 70 €

### Tendrán un descuento de 10 euros:

- Estudiantes Universidad de la Experiencia
- PDI y PTGAS +55 y jubilados Unizar

## 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.