



# PILATES SUAVE

Actividad de sala-suelo



NIÑOS  
ADULTOS  
MAYORES

## DESCRIPCIÓN

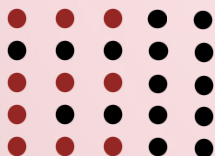
**Actividad de intensidad baja-moderada** El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen tanto la mente (control) como el cuerpo. Cuando hablamos de SUAVE nos referimos a que se trabajará a intensidad baja-moderada y se orientará principalmente a:

- **Personas mayores de 65 años**
- **Personas de menor edad con limitaciones y/o patologías físicas que no les permitan realizar actividad física de intensidad moderada-alta.**

Conseguir fuerza abdominal, mejorar la flexibilidad, dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral y tener un equilibrio y control total del cuerpo es lo que lograrás tras varias sesiones de Pilates. Todo encaminado a tener una mejor calidad de vida, a retrasar los síntomas del envejecimiento y a ser más autónomos y autónomas.



**Tonificación**  
**Cardiovascular**  
**Relajación**  
**Música**  
**Flexibilidad**



L-X 9.00-10.00 h.  
M-J 9.00-10.00 h.  
L-X 11.00-12.00 h.

Eva Gómez  
Eva Gómez  
Eva Gómez



**Casa Cultura**

## OBJETIVOS

- Conseguir un buen equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargándolos.
- Aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, disminuyendo de esta manera posibles caídas y fracturas óseas.
- Armonizar cuerpo y mente, mejora del sueño y sensación de bienestar general.
- Conseguir fuerza abdominal, fortalecer la columna y alcanzar una correcta postura corporal.
- Conseguir un control total del cuerpo de la forma más saludable y eficiente posible.
- Aumentar la calidad de vida y autonomía personal.

## RECOMENDACIONES

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir íntegramente si se es constante en la actividad.
2. Es recomendable para las personas mayores ya que no requiere gran condición física, puede hacerlo todo el mundo.
3. No es necesario ningún equipamiento especial, tan sólo ropa deportiva o cómoda.
4. Durante la práctica se necesita un mínimo de concentración para aprender correctamente las respiraciones y ejercicios (importante su correcta realización).
5. Es importante el clima que se cree en el grupo, hay que acudir con una actitud positiva y abierta a nuevas propuestas.
6. Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar Pilates Suave para informarle y que autorice nuestra participación.