



PILATES

Actividad de sala-suelo



DESCRIPCIÓN

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 como el cuerpo.

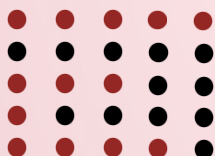
Conseguir fuerza abdominal, mejorar la flexibilidad, dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral y tener un equilibrio y control total del cuerpo es lo que lograrás tras varias sesiones de Pilates y todo encaminado a tener una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS

- Conseguir un buen equilibrio muscular reforzando los músculos débiles y alargándolos.
- Aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo.
- 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.
- Mejorar la calidad de vida.



Tonificación
Cardiovascular
Relajación
Música
Flexibilidad



L-X 10.00-11.00 h.
 L-X 16.00-17.00 h.
 L-X 17.00-18.00 h.
 M-J 10.00-11.00 h.
 M-J 16.00-17.00 h.
 M-J 17.00-18.00 h.

Eva Gómez
 M^a Ángeles Egidi
 M^a Ángeles Egidi
 Eva Gómez
 Jessica Mateo
 Jessica Mateo



Casa Cultura

RECOMENDACIONES

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir íntegramente si se es constante en la actividad.
2. Es recomendable para todo tipo de personas, ideal para fortalecer zona abdomino-lumbar y prevenir lesiones o sobrecargas.
3. No es necesario ningún equipamiento especial, tan sólo ropa deportiva o cómoda.
4. Es importante el clima que se cree en el grupo, hay que acudir con una actitud positiva y abierta a nuevas propuestas.
5. El ritmo de aprendizaje y evolución de cada persona será diferente y eso no debe generar prisas o tensiones ya que se adaptará a las necesidades de todos los alumnos/as.