

## **PILATES MONTAÑA LOS VÉLEZ**

---

### **Contenidos:**

- Introducción al método Pilates y sus diferentes aparatos.
- Respiración torácica e intercostal. Aplicación al suelo pélvico.
- El trabajo del power house.
- Metodología Pilates en nivel básico -medio. Secuencias básicas de ejercicios tanto funcional como de controlología.
- Pilates rehabilitador aplicado a las patologías y dolencias de este rango de población.

### **Objetivos:**

- Introducir al alumno en la metodología y principios de Pilates y sus correctos ejercicios con control - fluidez.
- Rehabilitar y aliviar las dolencias de espalda, cervical, lumbalgias, etc.
- Mejorar las habilidades físicas básicas como la flexibilidad, el equilibrio...
- Trabajar el bienestar emocional y físico del grupo de manera individual como colectiva.
- Aplicar las secuencias de ejercicios de Pilates con material auxiliar.

### **Duración del curso/taller:**

6 meses (inicio: 02 de enero 2025; final: 26 de junio 2025)

### **Días/horario:**

Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas.

### **Se imparte en:**

Universidad Popular de Agüimes – C. Cultura MTA. Vélez

### **Material que debe llevar el/la usuario/a:**

Esterilla y Fitbal (opcional).

**Imparte el curso/taller:** Yaiza Minerva Castellano Rocha  
Club Deportivo Alltau