

PILATES

Contenidos:

- Anatomía Básica.
- Explicación de conceptos: Respiración Costal, Transverso, Centro de Fuerza, Elongación Axial...
- Ejercicios de nivel Básico
- Ejercicios de nivel Intermedio
- Ejercicios de nivel Avanzado.

Objetivos:

- Ofrecer unos ejercicios efectivos, seguros y sin impacto.
- Prevenir y mejorar lesiones.
- Tonificar musculatura profunda y periférica.
- Aumentar la conciencia corporal.
- Corregir la postura.
- Mejorar y aumentar la agilidad, el equilibrio y la coordinación.
- Conseguir más elasticidad y flexibilidad.
- Reducir los estados de ansiedad.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 01 de octubre 2024; final: 26 de junio 2025)

Días/horario:

Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Agüimes – C. Cultura Las Rosas

Material que debe llevar el/la usuario/a:

MAT- Esterilla, botella de agua, toalla y ropa cómoda.

Imparte el curso/taller: Silvia García Déniz