

PILATES Y SUELO PÉLVICO

Contenidos:

- Introducción al método Pilates.
- Concentración
- Contrología
- Precisión
- Fluidez de movimiento,
- Respiración y centralización

Objetivos:

- Coordina los movimientos, controlaremos el abdomen y la respiración, aumentaremos la flexibilidad, relajaremos el cuerpo y consideraremos una mejora de la circulación.
- Mejoraremos la estabilidad del tronco y la pelvis.
- Prevenimos lesiones de la columna, controlaremos dolores de espalda y cuello, mejora el equilibrio muscular.
- Coordinación de movimientos, control de los abdominales y respiración, aumento de la flexibilidad, relaja el cuerpo y la mente, mejora la circulación.

Duración del curso/taller:

9 meses (3 octubre 2022; final: 28 junio 2023)

Días/horario:

Lunes y miércoles de 10:15 a 11:00 horas.

Se imparte en:

Pabellón Deportivo Barreto (Zona Deportiva) - Arucas

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Colchoneta o esterilla, ropa cómoda, banda elástica, softball, pesas de 1 kg, aro de pilates, pelota de tenis, botella de agua y calcetines antideslizantes.

Imparte la monitora: Laura Betancor Cruz