

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:

10 meses (inicio: 01 de octubre 2026; final: 29 de julio 2027)

Días/horario:

Martes y jueves de 10:30 a 11:15 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Arucas – Pabellón Polideportivo de 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, cojín de equilibrio, taco de pilates, botella de agua y calcetines antideslizantes.

Cuota mensual: 40€

Imparte el curso/taller: Laura Betancor Cruz