

## **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 20:30 a 21:15 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