PILATES ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN

Contenidos:

- El método Pilates se basa en un programa de educación postural centrado en el fortalecimiento de los músculos del tronco y la mejora de la flexibilidad para mantener las curvaturas de la columna vertebral dentro de la normalidad.
- Así, se consigue un bienestar físico y una actitud mental más positiva, eliminando el estrés a partir de la creación de un ambiente amistoso y familiar que, a su vez, puede derivar en actividades paralelas de ocio y tiempo libre.

Objetivos:

Gracias al método Pilates, se consigue mejorar varios aspectos:

- Fortalecimiento articular: consigue que cada ligamento que envuelve la articulación gane fuerza y sujeción, evitando así posibles lesiones.
- Flexibilidad: amplitud de movimiento, reduciendo los acortamientos musculares que ejercen una presión determinada en nuestras articulaciones o estructuras que provocan algia o dolor.
- Equilibrio: mente y cuerpo se unen para conseguir fluidez en cada movimiento.
- Propiocepción (control mental sobre el cuerpo): es la capacidad de entender la biomecánica del movimiento.
- Respiración: es parte vital de la actividad; se logra una mayor capacidad pulmonar, oxigenación de la musculatura y el cerebro, reducción del cansancio y la ansiedad, y aumenta la concentración. Hay dos tipos de respiración: diafragmática (con el movimiento del diafragma y músculos abdominales) y torácica (músculos intercostales).
- Resistencia: el alumno irá notando cambios positivos en su cuerpo, mejorando los principios anteriores y consiguiendo realizar la clase de principio a fin de forma óptima y satisfactoria.

Duración del curso/taller:

11 meses (inicio: 02 de septiembre 2026; final: 28 de julio 2027)

Días/horario:

Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular San Bartolomé de Tirajana – Centro de Igualdad de San Fernando

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Ropa cómoda, esterilla, toalla y una botella de agua.

Cuota mensual: 26€

Imparte el curso/taller: José Yeray Batista Castro