

PILATES

Contenidos:

- Práctica de ejercicios Pilates de suelo.

Objetivos:

- Acondicionamiento físico.
- Mejora postural.
- Mejora y rehabilitación de lesiones y problemas lumbares, cervicales, etc.

Duración del curso/taller:

10 meses (inicio: 5 de septiembre 2022; final: 28 de junio 2023)

Días/horario:

Lunes y miércoles de 10:00 a 10:45 horas.

Viernes de 09:00 a 09:45 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de El Rosario – E.M. de Teatro de Llano Blanco.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla.

Imparte la monitora: Jenifer Arlette Palacios Amaya