

## **PILATES**

---

### **Contenidos:**

- Práctica de pilates suelo.

### **Objetivos:**

- Acondicionamiento físico.
- Mejora postural.
- Mejora de lesiones.
- Mejora de problemas lumbares, cervicales, etc.
- Relajación mental y física.

### **Duración del curso/taller:**

11 meses (inicio: 11 de septiembre 2023; final: 31 de julio 2024)

### **Días/horario:**

Lunes y miércoles de 18:00 a 18:45 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