

## **PILATES SUELO**

---

### **Contenidos:**

- Práctica de pilates suelo.

### **Objetivos:**

- Acondicionamiento físico.
- Mejora postural.
- Mejora de lesiones.
- Mejora de patologías lumbares, cervicales, etc.
- Trabajo de suelo pélvico.

### **Duración del curso/taller:**

11 meses (inicio: 01 de septiembre 2025; final: 27 de Julio 2026)

### **Días/horario:**

Lunes y miércoles de 18:00 a 18:45 horas.

### **Se imparte en:**

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

### **Material que debe llevar el/la usuario/a:**

Esterilla.

**Imparte la monitora:** Jenifer Arlette Palacios Amaya