

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: 03 de septiembre 2024; final: 31 de julio 2025)

Días/horario:

Martes y jueves de 17:00 a 17:45 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de El Rosario – Casa de la Cultura (La Esperanza)

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla.

Imparte la monitora: Jenifer Arlette Palacios Amaya