

## **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: 02 de septiembre 2025; final: 28 de julio 2026)

### **Días/horario:**

Martes y jueves de 16:00 a 16:45 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 el curso/taller:** Jenifer Arlette Palacios Amaya