

PILATES SUELO

Contenidos:

- Ejercicio de pilates clásico en suelo y sin elementos.
- Ejercicios de higiene postural.
- Ejercicios para el fortalecimiento de suelo pélvico.
- Ejercicios de respiración.

Objetivos:

- Mejora de molestias y patologías en zonas clave como lumbares y cervicales a través del trabajo físico y respiratorio.
- Mejora postural y fortalecimiento pélvico.
- Fortalecimiento y flexibilización del cuerpo.

Duración del curso/taller:

11 meses (inicio: 03 de septiembre 2026; final: 29 de julio 2027)

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 y toalla.

Cuota mensual: 38€

Imparte el curso/taller: Jenifer Arlette Palacios Amaya