

PILATES DE SUELO

Contenidos:

- Trabajo a través del ejercicio de toda la musculatura del cuerpo siendo consciente de ella. Mejorar la postura, aliviar dolores y hacer del ejercicio de pilates algo favorable para salud.

Objetivos:

- Trabajar fortaleciendo, reforzar, alargar, tonificar, mejorar la postura, flexibilidad y equilibrio de toda la musculatura del cuerpo. Prevenir lesiones.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 3 de octubre 2022; final: 28 de junio 2023)

Días/horario:

lunes y miércoles de 10:30 a 11:30 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular Municipal – C/ Mazaroco, nº 22, Puerto de La Cruz.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla o colchoneta.

Imparte la monitora: Adriana Carolina Medina Altuve