

## **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 11:45 a 12:45 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