

PILATES Y SUELO PÉLVICO

Contenidos:

- Introducción al método Pilates.
- Concentración.
- Contrología.
- Precisión.
- Fluidez de movimiento.
- Respiración y centralización.

Objetivos:

- Coordina los movimientos, controlaremos el abdomen y la respiración, aumentaremos la flexibilidad, relajaremos el cuerpo y consideraremos una mejora de la circulación
- Mejoraremos la estabilidad del tronco y la pelvis
- Prevenimos lesiones de la columna, controlaremos dolores de espalda y cuello, mejora el equilibrio muscular
- Coordinación de movimientos, control de los abdominales y respiración, aumento de la flexibilidad, relaja el cuerpo y la mente, mejora la circulación.

Duración del curso/taller:

8 meses (inicio: 4 de octubre 2021; final: 30 de junio 2022)

Días/horario:

lunes y miércoles de 10:15 a 11:00 horas.

Se imparte en:

Pabellón Deportivo Barreto (zona deportiva) Arucas.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Colchoneta o esterilla, ropa cómoda, banda elástica, softball, pesas de 1 kg, botella de agua y calcetines antideslizantes.

Imparte la monitora: Laura Betancor Cruz