

## PILATES

### Actividad

Entrenamiento físico que une el control mental, la respiración y la relajación.

### Descripción

El método Pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates. Lo ideó basándose en sus conocimientos de distintas especialidades como gimnasia, traumatología, ballet o yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

### Objetivos

- Aprender las herramienta útiles para el método Pilates.
- Conseguir equilibrio en los músculos.
- Crear espacios de participación ciudadana.
- Satisfacer las inquietudes culturales de los ciudadanos/as.

### Dirigido

Público adulto.

### Material a cargo del alumno/a

Ropa cómoda y esterilla.

### Imparte: profesorado de El Taller Kultura