

PILATES

Jarduera

Buru-kontrola, arnasketa eta erlaxazioa uztartzen dituen entrenamendu fisikoa.

Deskribapena

Pilates metodoa XX. mende hasieran Joseph Hubertus Pilatesek sortutako entrenamendu fisiko zein buruzkorako sistema da. Soinketa, traumatologia, baleta edo yoga bezalako berezitasunetan zituen ezagutzak baliatuta sortu zuen, dinamikotasuna eta giharren indarra buru-kontrola, arnasketa eta erlaxazioarekin batuz.

Helburuak

- Pilates metodoa erabiltzeko tresna baliagarriak ikasi.
- Giharretan oreka lortu.
- Parte-hartze herrikoirako guneak sustatu.
- Hiritarren kultur-nahiei erantzun.

Nori zuzendua

Helduak

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eroso, esterilla eta manta.

El Taller Kulturako irakasleekin