

PILATES (CAST.)

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, balé o yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

Objetivos

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

Programa

1er Trimestre

- Mejorar y corregir la postura corporal.
- Mejorar la respiración y ayudar a ganar flexibilidad.
- Reeducar los malos hábitos posturales.
- Empezar a trabajar con elementos de pilates.

2º Trimestre

- Ganar rango de movimiento.
- Fortalecer la zona del core...dorsolumbar y abdominales.
- Tonificar la musculatura para prevenir lesiones.
- Trabajos de equilibrio.

3er Trimestre

- Trabajo de pilates con rango de nivel medio.
- Trabajos de coordinación.
- Introducción y trabajo nivel más avanzado.
- Trabajo para completar coordinación, cuerpo/mente.

Profesor/a

- Equipo de profesores/as de Prokultura.

Dirigido a

Adultos.

Material que ha de llevar el alumnado

Ropa y calzado apropiados.