

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 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

Profesorado

- Profesorado de Prokultura.

Dirigido a

Público adulto.

Material que ha de llevar el alumnado

Ropa y calzado apropiados, banda elástica, pelota pequeña y esterilla.