

Los participantes que se hayan preinscrito con 7 días de antelación al comienzo del curso recibirán una rebaja del 15% en el precio.

| CURSO | METODO PILATES BASICO | | |
|-------------------------|--|--|---|
| DESCRIPCIÓN | Conocer la base del Método pilates | | |
| CONTENIDO | <ul style="list-style-type: none"> - Objetivos - Introducción - Beneficios - Principios del método pilates - La postura - La gravedad -Respiración: patrones respiratorios generales y específicos del método pilates - Suelo pélvico (periné) -Pilates en condiciones especiales - Cosas a tener en cuenta - Estructura de una clase - Ejercicios prepilates - Bibliografía. |  | |
| OBJETIVO PRINCIPAL | <ul style="list-style-type: none"> -Mejora el sistema circulatorio y respiratorio -Mejora la postura -Aumenta la flexibilidad y la coordinación -Disminuye el estrés -Disminuye el dolor de espalda -Tonifica, fortalece y rehabilita los músculos -Huesos y musculatura fuerte -Sistema nervioso largo y fuerte -Actitud positiva ante la vida -Alineación del cuerpo -Balance de los músculos -Relajación -Modifica hábitos dañinos, como meter los hombros, poner más peso en un pie que en el otro -Rehabilita los músculos. | |  |
| SECTOR DE POBLACIÓN | Trabajadores por cuenta ajena, desempleados y autónomos de empresas de gestión deportiva, polideportivos, gimnasios. | ESPACIOS DOCENTES | Polideportivo de Etxebarri |
| PERIODO DE PROGRAMACION | 21/10/2018 | DIAS LECTIVOS | Domingo |
| Nº SESIONES | 1 (8h) | HORARIO | 10 a 14h y 15 a 19h |