

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	10/03/2019	DIAS LECTIVOS	Domingo	
Nº SESIONES	1 (8h)	HORARIO	10 a 14h y 15 a 19h	

