

CURSO	Pilates (Movimientos avanzados)		
DESCRIPCIÓN	Se basa en ampliar la técnica de Pilates con ejercicios avanzados que ya incluyen la fluidez del movimiento. Profundización en la ejecución y comprensión de los ejercicios de nivel avanzado.		
CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> - Principios del método pilates - Importancia del Periné - Pilates en grupos especiales - Ejercicios avanzados 		
OBJETIVO PRINCIPAL	<p>Se basa en ampliar la técnica de Pilates con ejercicios avanzados.</p> <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 -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, y similares.	ESPACIOS DOCENTES	Polideportivo de Trápaga
PERIODO DE PROGRAMACION	23 de Noviembre de 2019	DIAS LECTIVOS	Sábado
Nº SESIONES	1 (8h)	HORARIO	10 a 14h y 15 a 19h