

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

CURSO	<b>Pilates (Movimientos avanzados)</b>		
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"> <li>- Principios del método pilates</li> <li>- Importancia del Periné</li> <li>- Pilates en grupos especiales</li> <li>- Ejercicios avanzados</li> </ul>		
OBJETIVO PRINCIPAL	<p>Se basa en ampliar la técnica de Pilates con ejercicios avanzados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mejora el sistema circulatorio y respiratorio</li> <li>-Mejora la postura</li> <li>-Aumenta la flexibilidad y la coordinación</li> <li>-Disminuye el estrés</li> <li>-Disminuye el dolor de espalda</li> <li>-Tonifica, fortalece y rehabilita los músculos</li> <li>-Huesos y musculatura fuerte</li> <li>-Sistema nervioso largo y fuerte</li> <li>-Actitud positiva ante la vida</li> <li>-Alineación del cuerpo</li> <li>-Relajación</li> <li>-Modifica hábitos dañinos, como meter los hombros, poner más peso en un pie que en el otro</li> <li>-Rehabilita los músculos</li> </ul>		
SECTOR DE POBLACIÓN	Trabajadores por cuenta ajena, desempleados y autónomos de empresas de gestión deportiva, polideportivos, gimnasios, y similares.	ESPACIOS DOCENTES	Polideportivo de Etxebarri
PERIODO DE PROGRAMACION	14 de Marzo de 2020	DIAS LECTIVOS	Sábado
Nº SESIONES	1 (8h)	HORARIO	10 a 14h y 15 a 19h