

CURSO		METODO PILATES BASICO	
DESCRIPCIÓN	Conocer la base del Método pilates		
CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivos</li> <li>- Introducción</li> <li>- Beneficios</li> <li>- Principios del método pilates</li> <li>- La postura</li> <li>- La gravedad</li> <li>-Respiración: patrones respiratorios generales y específicos del método pilates</li> <li>- Suelo pélvico (periné)</li> <li>-Pilates en condiciones especiales</li> <li>- Cosas a tener en cuenta</li> <li>- Estructura de una clase</li> </ul>		
OBJETIVO PRINCIPAL	<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>-Balance de los músculos</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.	ESPACIOS DOCENTES	Polideportivo de Etxebarri
PERIODO DE PROGRAMACION	22/02/2020	DIAS LECTIVOS	Sábado
Nº SESIONES	1 (8h)	HORARIO	10 a 14h y 15 a 19h

