



H265 INICIACIÓN A PILATES

ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

IRAUPENA/DURACIÓN: 24 Horas

HELBURUAK/OBJETIVOS:

- Trabajar el control postural dentro de la condición física
- Corregir malas posturas laborales mediante el método Pilates
- Profundizar en el concepto actividad física - salud , y en la contribución de los diferentes métodos presentados en la mejora de la salud y calidad de vida.

PRESTAKUNTZA GUNEAK/NÚCLEOS FORMATIVOS:

- Principios de una buena postura y coordinación en Pilates: centro de gravedad, anatomía y fisiología del buen funcionamiento de todo el organismo.
- Actividad de mayor percepción y coordinación en Pilates.
- Análisis de casos y actividad de Pilates correctivo
- Pilates coordinativo: ejercicios círculos a una pierna, el cien, balancín con abrazo, estiramiento a una pierna y estiramiento de la columna.
- Actividades y ejercicios de estabilización del cuerpo en Pilates

BALDINTZAK/REQUISITOS:

INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA/INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Aldakonea, 36
20012 Donostia-San Sebastián

Tel: 943326666

www.nazaret.eus
orienta@nazaret.eus

Parte-hartzaileek istripu-aseguru bat dute./Las personas participantes se hallan cubiertas por un seguro de accidentes.