



H2651 PILATES

ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

IRAUPENA/DURACIÓN: 20 Horas

HELBURUAK/OBJETIVOS:

- Aplicar a la vida cotidiana la higiene postural y la corrección postural
- Desarrollar un programa de ejercicios específicos para la corrección postural
- Experimentar los diferentes ejercicios y progresiones del sistema Pilates.
- Elaborar una programación utilizando el sistema
- Desarrollar sesiones adaptadas mediante el sistema Pilates

PRESTAKUNTZA GUNEAK/NÚCLEOS FORMATIVOS:

- Corrección postural e higiene postural
- Salud y Pilates
- Ejercicios prácticos
- Progresiones y escalas de dificultad
- Desarrollo y evaluación personal en el desarrollo de las sesiones

BALDINTZAK/REQUISITOS:

Conocimientos de pilates

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.