



AYUNTAMIENTO DE ALBACETE



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

## PILLAOS X LA DIVERSION OTOÑO 2018 TALLER PILATES. FORTALECER Y TONIFICAR LA ESPALDA

<b>HORARIO:</b>	16:30 a 18:00
<b>SESIONES</b>	7 SESIONES
<b>FECHAS</b>	Del 26 de Octubre al 30 de Noviembre
<b>UBICACION</b>	CENTRO JUVENTUD
<b>EDAD</b>	12 a 17
<b>Nº ALUMNOS</b>	16

### OBJETIVOS

Fortalecimiento de todo el sistema central y musculatura interior de la columna, equilibrio, higiene postural, control de cuerpo y mente, flexibilidad y una buena respiración.

### CONTENIDOS

- Historia de Joseph Pilates
- Principios básicos del método
- Concepto de caja de Pilates
- Proyecciones y oposiciones
- Alineación práctica
- Práctica de respiración en Pilates,
- Ejercicios de nivel básico y ejercicios de nivel intermedio.

### MONITORAJE

Jesús Leal Torres. Formado en Apta Vital Sport