



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

HORARIO:	16:30 a 18:00
SESIONES	7 SESIONES
FECHAS	Del 9 de Noviembre al 14 de Diciembre
UBICACION	CENTRO JUVENTUD
EDAD	18 a 30
Nº ALUMNOS	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