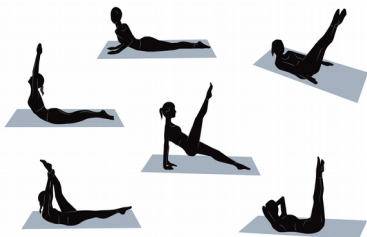


El estilo de vida que llevamos nos ha convertido en una generación sedentaria: 8 o 9 horas en el trabajo, más otro tanto en casa frente a la TV o el ordenador, poco tiempo para comer. Otro factor es el congénito y hereditario. Nacemos con cierta tendencia a determinadas posturas, muchas veces heredadas de nuestros padres y abuelos. Nuestro cuerpo sufre las posturas incorrectas y generan un impacto negativo con efectos a corto y largo plazo.



Pilates es un método muy intenso y efectivo, con un entorno distinto al acostumbrado: en lugar de realizarse acompañado por una música movida y generalmente alta, mientras el instructor va gritando las instrucciones,



en Pilates utilizamos un ambiente de trabajo totalmente diferente, un ambiente relajado que permite la comunicación directa entre el alumno y el instructor, todo ello con una música suave y grata al oído y al espíritu.

Este monográfico de Pilates, pretende: que los alumnos aprendan los principios y bases de Pilates, a mejorar su postura, a realizar una respiración costal, a colocar correctamente la pelvis, a darse cuenta que posturas les perjudican, tomar conciencia corporal.

PROGRAMA:

1. La importancia de **estirar mis músculos**, y como respirar para hacerlo bien.
2. **Fortalecer la zona lumbar.**
"CORE" estabilización pelvica.
3. **Flexibilidad costal** y movilidad **dorsal** en Pilates.
4. Pilates para la **escoliosis**.
5. Cómo trabajar mi **cintura escapular**. Hombros y **cervicales**.
6. Cómo cuidar mi **espalda** en el **trabajo** y en mi **vida cotidiana**.
7. Trabajar en equilibrio.
8. Tonificar la **columna** utilizando el "CORE"



Se pretende que con constancia y la perfecta realización de los ejercicios,

los alumnos puedan utilizar dicho aprendizaje para **mejorar su postura corporal** en las actividades que realizan a diario.

Desarrollo Previsto:

periodo octubre-diciembre
8 sesiones

Martes y Jueves
de 19,00 a 20,30 h

Matrícula:

18,10 € (10,86 BONIFICADOS)

OTROS CURSO

PILATES

EN LA UNIVERSIDAD POPULAR

ÉL , PILATES

Martes y jueves de 10:45 a 11:45 h

PILATES

Martes y jueves de	11:45 a 12:45 h
" "	17:00 a 18:00 h
" "	18:00 a 19:00 h

PILATES AL SOL

Viernes de 10:00 a 12:00 h

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

UNIVERSIDAD POPULAR

C/ SAN ANTONIO N. ° 45
TELF. 968.75.28.94

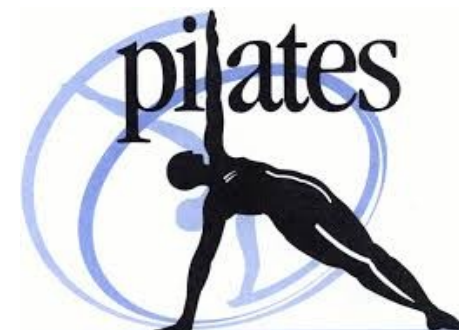
  @uppopularyecla
Universidad Popular Yecla

universidad.popular@yecla.es

www.yecla.es



UNIVERSIDAD POPULAR



**Por una
espalda feliz**

PROGRAMACIÓN INICIAL

CURSO 2018 -2019



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA
CONCEJALÍA DE CULTURA