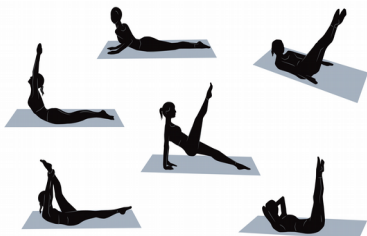


El estilo de vida que llevamos nos ha convertido en una generación sedentaria: 8 o 9 horas en el trabajo, más otro tanto en casa frente a la TV o el ordenador, poco tiempo para comer. Otro factor es el congénito y hereditario. Nacemos con cierta tendencia a determinadas posturas, muchas veces heredadas 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.



Los hábitos incorrectos son responsables de la mayor parte de nuestras dolencias, sino de todas ellas

Joseph Pilates

Desarrollo Previsto:

periodo octubre-diciembre
8 sesiones

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

Matrícula:



18,10 € (10,86 BONIFICADOS)



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE YECLA
CONCEJALIA DE CULTURA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
UNIVERSIDAD POPULAR

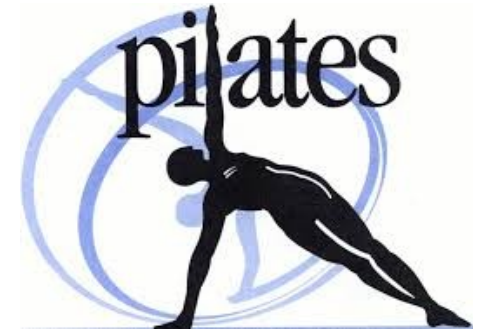
C/ SAN ANTONIO N. ° 45
TELF. 968.75.28.94

 @uppopularyecla
 Universidad Popular Yecla

universidad.popular@yecla.es



UNIVERSIDAD POPULAR



Por una espalda *feliz*

PROGRAMACIÓN INICIAL

CURSO 2017 -2018



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA
CONCEJALÍA DE CULTURA