

ÉL, PILATES

Martes y jueves
10:45 a 11:45 h

Lo mismo que el hierro se oxida por falta de uso, el cuerpo se destruye por falta de actividad física.

Fisiológicamente **el hombre** tiene más masa muscular que una mujer, este hecho influye en la elasticidad del músculo, al tener menos elasticidad el músculo se vuelve más propenso a lesionarse,

no



por falta de fuerza, sino por falta de ejecutar movimientos con un rango de amplitud adecuado.



Al perder elasticidad muscular se pierde el rango de movimiento muscular efectivo, lo que hace que la persona se vuelva torpe en su actuar, podríamos decir más duro en los movimientos que normalmente realiza.

BENEFICIOS.

1. Desarrollar **grupos musculares** a menudo descuidados.
2. Mejorar la **flexibilidad**.
3. **Construir fuerza de base**.

PILATES, AL SOL

Realizar ejercicios de Pilates al aire libre es una combinación de actividad aeróbica y anaeróbica de intensidad media y perfecta para mantenerse en forma, fortalecer las articulaciones y reforzar el sistema inmunitario .

* Ayuda a mantenerse en forma aumentando la capacidad pulmonar, la resistencia, la fuerza del tren superior e inferior.

* Aumenta la densidad ósea, activa el corazón.

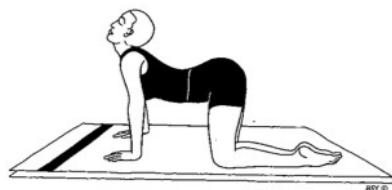
* Realizar deporte al aire libre incrementa las endorfinas , la hormona de la felicidad , nos socializamos, respetamos el medio ambiente, nos ayuda a ser mejores !

POR UNA ESPALDA FELIZ

Noviembre – diciembre

Martes y jueves **12 h**
de 19:00 a 20:30 h

Este **monográfico** o curso intensivo de Pilates, de aproximadamente 8 sesiones 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.



ÉL, PILATES

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

POR UNA ESPALDA FELIZ

Martes y jueves
de 19:00 A 20:30 h

PILATES DE SIEMPRE

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

PILATES AL SOL

Viernes
de 10:00 a 12:00 h



Matrícula:

18,10 € (10,86 BONIFICADOS)

Mensualidad:

10, 85 € (6,51€ bonificados)

C/ SAN ANTONIO N. ° 45
TELF. 968.75.28.94

 @uppopularyecla
 Universidad Popular Yecla

universidad.popular@yecla.es

www.yecla.es



UNIVERSIDAD POPULAR



PROGRAMACIÓN INICIAL

CURSO 2017 - 2018



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA
CONCEJALÍA DE CULTURA