



NOMBRE DEL TALLER: PILATES	
HORARIO: * Martes y Jueves de 19:00 a 20:00 h * Martes y Jueves de 20:15 a 21:15 h	NIVEL: Iniciación
LUGAR DE REALIZACIÓN: C.C. PILAR MIRÓ	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none">- Trabajar el Core.	
METODOLOGÍA: <ul style="list-style-type: none">- Consiste en mejorar nuestro abdomen y el transverso con el objetivo de estar en la postura correcta cuando suceda diferentes acciones de la vida.	
¿QUÉ VAMOS A APRENDER/MEJORAR?: <ul style="list-style-type: none">- Transverso, oblicuo, recto abdominal..., rectificar la postura para situarse en la posición correcta, para así evitar contracturas y lesiones que se pueden producir en nuestra vida diaria o puesto de trabajo.	
INDUMENTARIA PROPUESTA: <ul style="list-style-type: none">- Ropa cómoda para hacer deporte.	
MATERIAL QUE SE PUEDE NECESITAR DURANTE EL CURSO: <ul style="list-style-type: none">- Esterillas.	
MATERIAL QUE EL CENTRO DEBE PROPORCIONAR: <ul style="list-style-type: none">- Esterillas.	



**Ayuntamiento
de Arganda del Rey**