



NOMBRE DEL TALLER: PILATES	
HORARIO: * Martes y Jueves de 09:30 a 11:00 h * Martes y Jueves de 11:15 a 12:45 h * Viernes de 18:30 a 20:00 h	NIVEL: Iniciación
LUGAR DE REALIZACIÓN: C.C. PILAR MIRÓ	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none">• Conocer los ejercicios básicos de preparación al Método Pilates.• Concienciar al alumno de la importancia de acudir regularmente a las clases e incorporar a su vida hábitos saludables para mejorar su bienestar.• Descubrir cómo funciona nuestra respiración y aprender a dirigirla para que nos acompañe durante la práctica de los ejercicios y en nuestro día a día.• Tonificar, fortalecer y estirar nuestra musculatura para adoptar una buena postura que nos ayude a respirar mejor y a evitar tensiones.• Organizar nuestra postura desde una correcta alineación y activación de nuestro centro abdominal• Conocer mejor nuestro cuerpo para corregir posibles desequilibrios.• Aprender a realizar los ejercicios de forma organizada para que la musculatura trabaje en sinergia y evitar lesiones.• Tomar contacto con técnicas de relajación y automasaje.	
METODOLOGÍA: <ul style="list-style-type: none">• Las clases tienen siempre una parte inicial en la que trabajamos la respiración consciente. Se hace una observación o trabajo específico de respiraciones dirigidas y después se pasa a practicar la respiración propia de Pilates. Siempre se realizan después de esto unos ejercicios que nos sirven de calentamiento para no forzar el cuerpo y depende de la sesión los haremos en una posición u otra. Después vendrán ejercicios más intensos, se va incrementando la intensidad poco a poco. Las clases duran 1:30 min, por norma general se usa 1 hora para hacer todo lo anterior y en la segunda parte hacemos prácticas por parejas, estiramientos más específicos, aprendemos diferentes formas de automasaje y por último practicamos técnicas de relajación y meditación.• Para que las clases sean divertidas y amenas se usan todos los materiales disponibles que hay a nuestra disposición. Gracias a esto el alumno se puede beneficiar de un entrenamiento más completo y variado.	
¿QUÉ VAMOS A APRENDER/MEJORAR?: <ul style="list-style-type: none">• Sentiremos que nuestra postura cambia, que nuestro cuerpo se siente más ligero y fuerte. Se tonifican piernas, glúteos, pecho, brazos y se advierte un gran cambio a nivel abdominal y lumbar. El abdomen se fortalece, esto hace reducir nuestra cintura y se refuerzan y protegen nuestras vértebras y musculatura lumbar. Nos ayuda a reducir dolores de espalda, de cabeza y otros dolores musculares que podamos tener. Se previene el desgaste articular y óseo, activamos nuestra circulación, regulamos nuestro sistema nervioso, en definitiva, son muchos los beneficios. Practicar Pilates supone conectar la mente a cada ejercicio, por lo que también nos ayuda a aumentar nuestra concentración y valoración del momento en el que nos encontramos. Aumentamos nuestro estado de ánimo y nuestras relaciones sociales. Conseguimos una mayor conexión con nuestras verdaderas necesidades y adoptamos una actitud de cambio y mejora para poner todo lo que esté en nuestra mano para encontrarnos cada día mejor.	
INDUMENTARIA PROPUESTA: <ul style="list-style-type: none">• Ropa deportiva y cómoda que permita realizar todo tipo de movimientos. La actividad se realiza sin zapatillas. Se recomienda no llevar anillos, pulseras o collares.	
MATERIAL QUE SE PUEDE NECESITAR DURANTE EL CURSO: <ul style="list-style-type: none">• Calcetines antideslizantes, toalla para colocar encima de la colchoneta y una botella de agua pequeña por si necesitamos hidratarnos durante la sesión.	



MATERIAL QUE EL CENTRO DEBE PROPORCIONAR:

- *El centro dispone de colchonetas y diversos materiales (fitball, rulo, cintas elásticas, pelotas pequeñas, aros, pesas y picas).*