

CURSO		METODO PILATES BASICO		
DESCRIPCIÓN		Conocer la base del Método pilates		
CONTENIDO		<ul style="list-style-type: none"> - Objetivos - Introducción - Beneficios - Principios del método pilates - La postura - La gravedad -Respiración: patrones respiratorios generales y específicos del método pilates - Suelo pélvico (periné) -Pilates en condiciones especiales - Cosas a tener en cuenta - Estructura de una clase - Ejercicios prepilates - Bibliografía. 		
OBJETIVO PRINCIPAL		<ul style="list-style-type: none"> -Mejora el sistema circulatorio y respiratorio -Mejora la postura -Aumenta la flexibilidad y la coordinación -Disminuye el estrés -Disminuye el dolor de espalda -Tonifica, fortalece y rehabilita los músculos -Huesos y musculatura fuerte -Sistema nervioso largo y fuerte -Actitud positiva ante la vida -Alineación del cuerpo -Balance de los músculos -Relajación -Modifica hábitos dañinos, como meter los hombros, poner más peso en un pie que en el otro -Rehabilita los músculos. 		
SECTOR DE POBLACIÓN	Trabajadores por cuenta ajena, desempleados y autónomos de empresas de gestión deportiva, polideportivos, gimnasios.	ESPACIOS DOCENTES	Polideportivo de Etxebarri	
PERIODO DE PROGRAMACION	21/10/2018	DIAS LECTIVOS	Domingo	
Nº SESIONES	1 (8h)	HORARIO	10 a 14h y 15 a 19h	