



SEMINARIO DE PILATES

Piscina Cubierta - Totana

Sábado, 10 de Marzo de 2012



PROGRAMA SEMINARIO DE PILATES

Inscripción: en las oficinas de la Concejalía de Deportes, C/. Pliego, 5 Tel. 968 42 24 12, email: cmunuera@totana.es, desde el 20 de Febrero y hasta las 14.00h del Jueves 8 de Marzo.

Cuota: 20 € (mínimo 15 / máximo 30 alumnos)

Nivel: iniciación

Participantes: mayores de 16 años

Horario: de 9.00h a 14.00h y de 15.30h a 20.30h

Contenidos:

9.00 - 10.00 Teoría

- Introducción e historia del Pilates
- Método Pilates en la actualidad
- Principios del Método Pilates
- Beneficios y objetivos del Método Pilates
- Aspectos biomecánicos
- El instructor de Pilates y material
- Consideraciones patológicas del raquis

10.20 -14.00 Práctica

- Pilates **nivel iniciación o iniciación**
- Pilates con **theraband**

15.30 - 16.30 Pilates con Fitball

16.30 - 17.30 Pilates combinando **diferentes materiales**, (theraband, pesas, fitball...)

18.30 -19.30 Pilates artístico

19.30 - 20.30 Aqua-Pilates

En Piscina (necesario bañador, gorro, chanclas, toalla)

Profesora:

Lidia Hernández Andreo

(Técnico en Pilates -Fitness - Fitness Acuático)

Diploma:

La Concejalía de Deportes entregará un diploma acreditativo del seminario

FICHA DE INSCRIPCIÓN SEMINARIO DE PILATES

Nombre _____

Apellidos _____

D. N. I. _____ F. Nac. _____

Tel. _____ Email _____

Dirección _____, nº _____ Piso _____ Puerta _____

Código Postal _____, Población _____ Provincia _____

