



Pilates básico

15 horas | 0.5 ECTS



Fechas

Meses	Días	Horario	Lugar	Observaciones
Noviembre	9 viernes	17.00 a 21.30 h.	Sala Multiusos	Asistir con ropa cómoda
	10 sábado	10.00 a 13.00 h,	Sala Verde	"
	16 viernes	17.00 a 21.30 h.	Sala Multiusos	"
	17 sábado	10.00 a 13.00 h,	Sala Verde	"

El horario puede sufrir modificaciones por necesidades de organización. En caso de producirse, se informará con antelación.

Contenidos:

- Historia de Joseph Pilates y la creación del método.
- ¿Qué es Pilates? Beneficios y progresión.
- Análisis de las musculaturas implicadas en Pilates.
- Cómo enseñar de una forma segura un Mat Básico.
- Aplicar Pilates como un sistema global de entrenamiento y movimiento.

Profesorado:

David Belío Rodríguez (coord.)

Romana´s Pilates Level 5 y Peak Pilates Full Comprehensive

<http://www.davidbeliopilateszaragoza.es/>

Información general:

Alumnos	Criterios de evaluación	Con TD	Sin TD	Incluye
10-24	Asistencia del 85% Superación de prueba	45 €	75 €	Material didáctico