

## Talleres y Cursos



### Pilates

Lunes y miércoles, 19-20h y 20-21h.

Un método que esta de moda, para fortalecer el cuerpo y corregir, de forma sencilla, problemas posturales.

#### Datos técnicos

*Pilates (Sin aparatos)*

**Precio/Mes:** 55€ (socios, 50€)

**Precio/Medio mes:** 33€ (socios, 30€) (4 horas)

**Precio/Clase:** 8€ (socios, 7€)

**Precio Clase de Prueba:** 3€.

**Fecha:** Lunes y miércoles de cada mes. 19-20h y 20-21h.

**Profesor:** Alberto Martín del Rincón.

#### ¿Qué es el método Pilates?

Pilates es un método de acondicionamiento físico creado por Joseph Pilates hace más de 80 años. Su práctica se extiende por todo el mundo y su popularidad ha aumentado gracias a que es seguido por un nutrido grupo de personajes pertenecientes a la danza, la música, el cine y deportistas de alto nivel. Pilates reúne la filosofía del ejercicio occidental más dinámico, centrado en la física muscular con la oriental, que trabaja el control corporal y la fluidez, basándose en la respiración y la relajación activa.

El método busca el alargamiento, la flexibilidad, y la tonificación de los grandes grupos musculares, sin olvidarse de los pequeños músculos profundos. La rehabilitación es una de las vertientes que ofrece, se basan en una coordinación de la respiración con la musculatura profunda para poder llegar a un acondicionamiento físico adecuado.

No existe límite de edad para llevar a cabo los ejercicios propuestos por Pilates.

Además de la rehabilitación, la gimnasia Pilates es practicada como un método de acondicionamiento físico que puede llevarse a cabo de forma independiente o como complemento a un entrenamiento específico.

Te ofrece una nueva manera de pensar respecto a tu cuerpo. Practicando los movimientos ganarás autoconciencia y serás más capaz de controlar tu cuerpo y tu vida. Aunque la técnica te saque a veces de tu zona de comodidad, los beneficios de este hecho es que empezarás a comprender y a apreciar no sólo los puntos fuertes, sino también tus debilidades.

Además otro aspecto muy importante que diferencia a este método de los demás ejercicios es la respiración, que está presente en todo entrenamiento, ayudando a organizar el tronco, activando el centro del abdomen (mansión del poder).

#### Beneficios del Método Pilates

\*Aumenta la fuerza y la estabilidad del tronco: trabajando constantemente la estabilización del torso, conseguiremos unos abdominales fuertes y planos.

\*Encuentra el equilibrio entre fuerza, estabilidad y estiramiento corporal.

\*Desarrolla equilibrio y coordinación.

\*Trabaja la corrección postural: mejorando las curvas naturales de la columna, y corrigiendo las asimetrías del cuerpo.

\*Calma la tensión.

\*Aumenta el tono y la resistencia muscular, nunca el volumen.

\*Mejora la ejecución deportiva.

\*Aumenta la conciencia corporal: mejorando tu autoestima.

\*Elimina el impacto de las articulaciones.

\*Previene lesiones: trabajando correctamente el método Pilates podrás evitar muchas molestias y dolores musculares, principalmente en la espalda por tratarse de un programa de ejercicios que enfoca mucho en la zona de la espalda.

#### Características:

##### Equipo necesario:

Ropa cómoda para los ejercicios, calcetines pues se realiza descalzo, zapatillas para ir a la sala desde el vestuario, y una toalla si quieres lavarte después de la práctica.

*Inscripción:* Llamando al telf. 915 215 240.

*Lugar:* Librería Tierra de Fuego

*Travesía de Conde Duque, 3, 28015 Madrid*

Telf. 915 215 240 # Fax: 915 425 124

Metro: Noviciado, Plaza de España, San Bernardo y Ventura Rodríguez