



# PILATES

## DESKRIBAPENA **Descripción**

TONIFIKAZIO ETA LUZAKETA ARIKETETAN OINARRITZEN DEN METODOA. BARNE GIHARRAK INDARTZEA ETA EGOKITASUN POSTURALA ETA GORPUTZ OREKA MANTENTZEA BILATZEN DA. ERREABILITAZIORAKO TERAPIA BEZALA ERE ERABILTZEN DA, ETA BAITA BIZKARRALDEKO MINAK EKIDIN ETA SENDATZEKO ERE. Método basado en ejercicios de estiramiento y tonificación que busca el fortalecimiento de la musculatura interna, la corrección postural y el equilibrio. Se utiliza como terapia de rehabilitación y como cura para los dolores de espalda.

## HELBURUAK **Objetivos**

GORPUTZ KONPENTSAZIOA, GORPUTZ JARRERAREN ZUZENKETA, NORBERAREN GORPUTZAREN KONTZIENTZIA, GORPUTZA-BURUA ETA ARNASKETA-MUGIMENDUA KONEXIOAK, GIHARRERI SAKONAREN LANA, OREKA ETA GILTZADUREN MUGIKORTASUNA LANTZEN DIRA. EGOERA FISIKOA HOBETZEN DA. Compensación y concienciación corporal, corrección postural, conexión cuerpo y mente y respiración movimiento, con el trabajo de los músculos internos, el equilibrio y la movilidad de las articulaciones. Mejora el estado físico.

## GOMENDIOAK **Recomendaciones**

ZABALEGIA EZ DEN KIROL ARROPA EROSOA ERABILI. Utilizar ropa cómoda no muy ancha.

## EZAUGARRIAK **Características**



### TALDEAK **Grupos**

#### ASTELEHENETAN **Los Lunes**

19:25 (a)

#### ASTEARTETAN **Los Martes**

9:30 (b)

18:15 (c)

#### ASTEAZKENETAN **Los Miércoles**

19:25 (a)

#### OSTEGUNETAN **Los Jueves**

9:30 (b)

18:15 (c)

\*IHARDUERAK 50 MINUTAKOAK IZANGO DIRA

Las sesiones serán de 50 minutos



**BPXport**



SORALUZECO  
UDALA