

CURS DE PILATES

HORARI: Dimarts d'11 a 12.30 h
Dimarts de 17.30 a 19 h.
Dijous de 14.30 a 16 h.

PROFESSOR: Giorgina

ESPAI: Sala II

QUOTA: 45,93 €

MATERIAL: Roba còmoda i tovallola.

INICI TALLER: Dimarts 24 de gener
Dijous 26 de gener

DURADA DEL CURS: 13,30 h (9sessions)

DESCRIPCIÓ DEL CURS:

El **método Pilates**, o simplemente **Pilates**, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por el alemán Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento de distintas especialidades como gimnasia, traumatología, ballet o yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

En sus principios fue llamado por el propio Pilates **Contrología** (*Contrology*), debido a que recalca el uso de la mente para *controlar* el cuerpo, pero buscando el equilibrio y la unidad entre ambos. El método se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que es muy usado como terapia en rehabilitación y para, por ejemplo, prevenir y curar el dolor de espalda. Se practica en todo el mundo y debe una parte de su cada vez mayor popularidad a que es practicado por personajes famosos del mundo de la música, el cine, la danza o el deporte.