

# Curso de Pilates Suelo

Sábados, 18 y 25 de febrero y, 03, 10 y 17 de marzo de 2012 de 10am a 14pm y de 16pm a 20pm

Complejo Hotelero Estival Park, Cami del recó, s/n , La Pineda

Impartido por **Olga Armengol**, una de las grandes especialistas nacionales e internacionales



Bloque Específico: 40 H

Requisitos: Cursar o tener ya realizado el bloque común on-line

**OBJETIVO DEL CURSO:** Dirigir e instruir sesiones de Pilates suelo con ejercicios básicos del repertorio Pilates para la mejora de la condición física y reeducación postural.

**CONTENIDOS DEL BLOQUE ESPECÍFICO (40 H):**

- Fundamentos del Pilates.
- Origen y evolución del método pilates.
- Descripción del método Pilates.
- Principios del método Pilates.
- Bases del método Pilates.
- Beneficios del método Pilates.
- El instructor de Pilates.
- Ejercicios prácticos.
- Sesiones Tipo.

Más información en [fedatarragona@gmail.com](mailto:fedatarragona@gmail.com)