

## ¿QUÉ ES EL MÉTODO PILATES?



Es una **educación corporal integral** en la que se trabaja el cuerpo como un todo; desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, interviniendo en ello la unión cuerpo-mente.

## ¿EN QUÉ SE BASA EL MÉTODO PILATES?

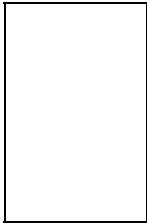
Está basado en un programa muy seguro de ejercicios lentos y controlados.

Se apoya en seis principios esenciales:

- ▶ El Control (al realizar cada ejercicio es necesario conectar el control de la mente con el cuerpo).
- ▶ El Centro (fortalecimiento del centro físico - abdominales - de dónde proceden todos los movimientos).
- ▶ La Respiración (gracias a ella conseguiremos tomar conciencia del movimiento además de una ejecución rítmica y coordinada. Si nos concentramos en la respiración estaremos trabajando desde el interior hacia el exterior y nos ayudará a encontrar nuestro centro y a trabajar con él).
- ▶ La Precisión (se buscan movimientos perfectos para permitir mejores resultados).
- ▶ La Concentración (permite que mente y cuerpo trabajen de forma conjunta y de esta forma aprender a escuchar las diferentes reacciones y tensiones que se producen en nuestro propio organismo).
- ▶ La Fluidez y la Flexibilidad (un movimiento fluido y flexible es un movimiento coordinado, económico y rítmico).

## ALGUNOS BENEFICIOS DERIVADOS DE LA PRÁCTICA PILATES SON:

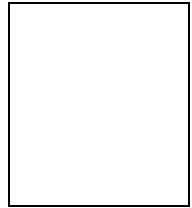
- ☺ Fortalece la espalda y previene lesiones de la columna vertebral y extremidades.
- ☺ Aumenta la flexibilidad y el equilibrio.
- ☺ Refuerza y tonifica los músculos.
- ☺ Previene la rigidez corporal.
- ☺ Mejora la circulación sanguínea.
- ☺ Fomenta la resistencia física.
- ☺ Busca la alineación y actitud corporal, por lo que mejora la postura.
- ☺ Logra una figura moldeada.
- ☺ Previene la osteoporosis.
- ☺ Alivia el estrés.
- ☺ Aporta un sentimiento de bienestar general.



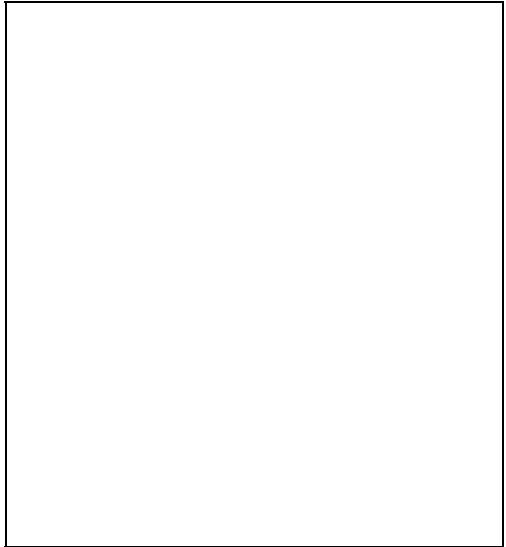
Es un método válido tanto para hombres y mujeres, jóvenes y mayores, deportistas y sedentarios. Lo puede practicar cualquier persona que quiera desarrollar su fuerza y flexibilidad de forma armónica y equilibrada.

El objetivo es conseguir un equilibrio muscular reforzando los músculos débiles y alargando los músculos acortados. Esto lleva a aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo respetando las articulaciones y la columna vertebral.

**“Si tu columna no es flexible a los treinta años, eres viejo. Si tu columna es flexible a los sesenta, eres joven” J.H. Pilates.**



**“Una buena forma física es el primer requisito para la felicidad” J.H. Pilates.**



En muchas ocasiones los dolores de cabeza están causados por la tensión muscular del cuello y los hombros, una mala postura, una circulación deficiente, estrés y agotamiento. Realizar ejercicios PILATES reduce los dolores y ayuda a prevenirlos en el futuro.

**HORARIO:**

**Martes y Jueves de 19.15 a 20,15 horas  
20.15 a 21.15 horas**

**INFORMACIÓ E INSCRIPCIONS**



# PILATES

**PISCINA COBERTA MUNICIPAL**  
96 – 268.00.67  
[piscina@canetdenberenguer.es](mailto:piscina@canetdenberenguer.es)