

PILATES



Actividad para personas mayores

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida basada en el método Pilates, adaptada a personas mayores, orientada a la mejora del control postural, la movilidad y la conciencia corporal mediante ejercicios suaves y controlados.

Las sesiones se centran en el trabajo de la musculatura profunda, especialmente el core y la espalda, combinando ejercicios de respiración, estabilidad, movilidad articular y equilibrio. Se prioriza la correcta ejecución del movimiento, favoreciendo una práctica segura que contribuye a la prevención de molestias posturales y al mantenimiento de la autonomía funcional.

OBJETIVOS

- Mejorar el control postural y la alineación corporal.
- Fortalecer la musculatura profunda (core y espalda).
- Aumentar la movilidad y la flexibilidad.
- Desarrollar la conciencia corporal y la coordinación.
- Favorecer la respiración y la relajación.
- Mantener la autonomía y la calidad de vida.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa cómoda y ajustada.
- Realizar la actividad descalzo/a o con calcetines antideslizantes.
- Utilizar esterilla propia.
- Evitar comidas copiosas antes de la sesión.
- Informar de patologías o limitaciones.
- Evitar la actividad en caso de dolor agudo o problemas no controlados.



Sala 5 actividades (instalaciones deportivas)



- Grupo 1: lunes y miércoles de 10:00 a 10:55 h.
- Grupo 2: martes y jueves de 10:00 a 10:55h.



Del 1/10/2026 al 31/05/2027



CONTENIDOS

Tonificación / Fuerza



Capac. cardiovascular



Movilidad / Flexibilidad



Coordinación



Ritmo / Expresión corporal



Bienestar / Salud



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

