

PILATES

NIVEL AVANZADO

 Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida basada en el método Pilates, orientada a personas con experiencia previa consolidada que desean profundizar en el control técnico, la precisión y la complejidad del movimiento.

Las sesiones incorporan ejercicios avanzados que exigen un alto nivel de control postural, estabilidad lumbopélvica y coordinación respiratoria. Se trabajan secuencias más complejas, combinaciones dinámicas, trabajo unilateral y posiciones inestables, favoreciendo una práctica exigente, consciente y altamente técnica.

OBJETIVOS

- Consolidar el dominio técnico del método Pilates.
- Incrementar el tono muscular profundo, especialmente en core y cadena posterior.
- Desarrollar un alto nivel de control postural y estabilidad.
- Mejorar la coordinación, el equilibrio y la precisión en situaciones complejas.
- Aumentar la concentración y la conexión cuerpo-mente.
- Prevenir lesiones mediante un trabajo técnico y compensado.

RECOMENDACIONES

- Haber cursado niveles previos o tener experiencia en Pilates.
- Utilizar ropa cómoda, ajustada y transpirable.
- Realizar la actividad descalzo/a o con calcetines antideslizantes.
- Utilizar esterilla propia.
- Informar al personal técnico en caso de molestias o lesiones.
- Evitar la actividad en caso de dolor agudo o patologías no controladas.

 Sala 5 actividades (edificio pabellón)

- 
- Grupo 5: martes y jueves de 9:30 a 10:25 h.
 - Grupo 9: martes y jueves de 18:30 a 19:25 h.

 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

