

PILATES

FUSIÓN



Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida que combina el método Pilates con contenidos de entrenamiento funcional, orientada a mejorar la calidad del movimiento, el control postural y la funcionalidad en la vida diaria.

Las sesiones integran ejercicios de estabilización, movilidad, respiración y fortalecimiento del core con dinámicas que reproducen patrones de movimiento cotidianos (agacharse, girar, empujar, estabilizar). Se trata de una práctica activa, consciente y aplicada, que mantiene el control técnico del Pilates en un contexto más dinámico y funcional.

OBJETIVOS

- Mejorar el control lumbopélvico mediante el fortalecimiento del core.
- Desarrollar patrones de movimiento funcionales y seguros.
- Incrementar la movilidad articular y la elasticidad muscular.
- Mejorar la estabilidad, el equilibrio y la coordinación dinámica.
- Integrar el control postural en situaciones de movimiento real.
- Favorecer la autonomía física y la prevención de molestias.

RECOMENDACIONES

- Haber realizado previamente Pilates o tener experiencia en control corporal.
- 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 lesiones o limitaciones.
- Evitar la actividad en caso de dolor agudo o patologías no controladas.



Sala 5 actividades (edificio pabellón)



- Grupo 2: lunes y miércoles de 17:30 a 18:25 h.
- Grupo 8: martes y jueves de 17:30 a 18:25 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

