

PILATES

NIVEL INICIACIÓN

 Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida basada en el método Pilates, orientada a personas sin experiencia previa o con bajo nivel de condición física, que desean iniciarse en una práctica segura y progresiva centrada en el control corporal y la mejora postural.

Las sesiones se enfocan en el aprendizaje de los principios básicos del método (control, respiración, precisión, alineación y concentración), mediante ejercicios sencillos y adaptados. Se trabaja la musculatura profunda del core, la movilidad articular y la conciencia corporal, favoreciendo una práctica accesible, controlada y orientada a la salud.

OBJETIVOS

- Introducir los principios básicos del método Pilates.
- Mejorar la postura corporal y la movilidad articular.
- Fortalecer la musculatura profunda del core.
- Desarrollar la conciencia corporal y el control del movimiento.
- Prevenir molestias derivadas del sedentarismo.
- Favorecer la adherencia al ejercicio desde una base segura.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa cómoda, elástica y ajustada.
- Realizar la actividad descalzo/a o con calcetines antideslizantes.
- Utilizar esterilla individual.
- Evitar comidas copiosas antes de la sesión.
- Informar al personal técnico en caso de lesiones o patologías.
- Evitar la actividad en caso de lesiones graves no controladas.

 Sala 5 actividades (edificio pabellón) y Labiano (G10)

- 
- Grupo 3: lunes y miércoles de 18:30 a 19:25 h.
 - Grupo 6: martes y jueves de 11:00 a 11:55 h.
 - Grupo 7: martes y jueves de 16:30 a 17:25 h.
 - Grupo 10 (Labiano): martes y jueves de 19:45 a 20:40 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

