

PILATES

NIVEL MEDIO



Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

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

Las sesiones profundizan en la ejecución de ejercicios de dificultad media, incrementando la exigencia en el trabajo del core, la coordinación respiratoria y el control postural. Se incorporan secuencias más dinámicas y transiciones fluidas, favoreciendo un entrenamiento global, consciente y funcional.

OBJETIVOS

- Mejorar la precisión y el control en la ejecución de los ejercicios.
- Incrementar el tono muscular profundo, especialmente en core y espalda.
- Aumentar la movilidad articular y la flexibilidad.
- Desarrollar la coordinación respiratoria y el equilibrio.
- Corregir desequilibrios posturales.
- Consolidar una base sólida para progresar a niveles avanzados.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa cómoda, ajustada y transpirable.
- Realizar la actividad descalzo/a o con calcetines antideslizantes.
- Utilizar esterilla propia.
- Evitar comidas copiosas antes de la sesión.
- Informar al personal técnico en caso de molestias o lesiones.
- Evitar la actividad en situaciones de dolor agudo o patologías no controladas.



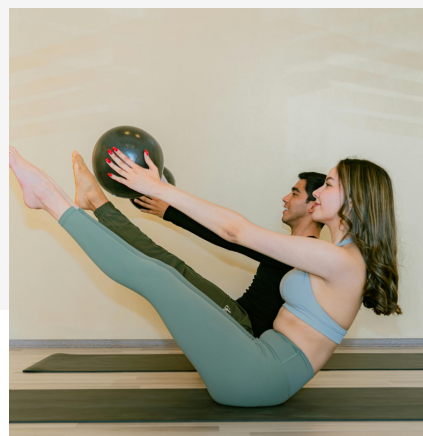
Sala 5 actividades (edificio pabellón)



- Grupo 1: lunes y miércoles de 16:30 a 17:25 h.
- Grupo 4: lunes y miércoles de 19:30 a 20:25 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

