

PILATES



ADULTOS

HORARIO (a elegir):

- Miércoles de 16:00 a 17:00
- Miércoles de 17:00 a 18:00

PRECIO: 35 €

(Sujeto a posibles cambios)

El método Pilates surgió en el inicio del siglo pasado con el objetivo principal de unir el cuerpo y la mente. No es un conjunto de ejercicios listos y generalizados. Consiste en observar al alumno y percibir cuáles son sus necesidades y así adaptar los ejercicios para lograr el resultado necesario, siempre beneficiando al máximo a quién lo practica.

El profesor tiene la obligación de analizar las señales que el cuerpo de su alumno está transmitiendo y después de esto planear y desarrollar un conjunto de ejercicios que proporcionen la integración de la mente, del cuerpo y del espíritu. Esta integración es muy importante en el método Pilates, pues sólo así, el individuo es capaz de tener el control completo del propio cuerpo.

El resultado es el control consciente de todos los movimientos musculares del cuerpo. Para conseguir un resultado óptimo al realizar Pilates hay que utilizar todos los principios del método, que tiene sus bases en fundamentos anatómicos y fisiológicos que son: la concentración, el control, la precisión, la centralización, la respiración y la fluidez del movimiento.

Nombre

Apellidos

Teléfono

Nombre alumno

Curso alumno

Pago por administración

Por cuenta

En metálico



COLEGIO
CRISTO REY



DEPORTES

Conforme al RGPD y la LOPDGDD, COLEGIO CRISTO REY tratará los datos facilitados, con la finalidad de contestar las dudas y/o quejas planteadas a través del presente formulario y facilitar la información solicitada. Siempre que nos lo autorice previamente, enviaremos información relacionada con la actividad ofrecida por COLEGIO CRISTO REY. Podrá ejercer, si lo desea, los derechos de acceso, rectificación, supresión, y demás reconocidos en la normativa mencionada. Para obtener más información acerca de cómo estamos tratando sus datos, acceda a nuestra Política de Privacidad en la web.

- ENTIENDO Y ACEPTO el tratamiento de mis datos tal y como se describe anteriormente y se explica con mayor detalle en la Política de Privacidad. (Su negativa a facilitarnos la autorización implicará la imposibilidad de tratar sus datos con la finalidad indicada).
- ENTIENDO Y ACEPTO recibir información en los términos arriba indicados sobre la actividad de COLEGIO CRISTO REY.