

Trabajaremos con el método pilates enfocado para los niños de forma divertida y segura.. La práctica del método pilates desde la infancia es ideal para que de mayores no tengan que reeducar su cuerpo sino solamente mantener la evolución natural del mismo. Aprenderán a mantener una postura correcta en las diversas situaciones cotidianas de la vida (andar, sentarse, agacharse, etc...) fortaleciendo y alargando los músculos del abdomen y la espalda. lo que los previene de lesiones futuras y ayuda a corregir los desequilibrios musculares existentes. Tanto el sedentarismo como las mochilas influyen negativamente en el desarrollo de la columna; y el ejercicio físico de forma regular puede provocar desequilibrios musculares en los niños. Frente a todo esto con las sesiones de reeducación postural ayudaremos a frenar esos posibles desequilibrios musculares.

BENEFICIOS

A nivel físico:

- ⇒ Conocer su propio movimiento de una forma segura.
- ⇒ Despertar la conciencia corporal. cuerpo y mente a la vez.
- ⇒ Reeducar actitudes posturales incorrectas con el fin de evitar futuras lesiones en especial de espalda.
- ⇒ Control de la respiración.
- ⇒ Desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación y equilibrio.

A nivel psíquico:

- ⇒ Aumenta la creatividad y la memoria
- ⇒ Reduce el nerviosismo.
- ⇒ Mejora el estado de ánimo.
- ⇒ Aumenta la autoestima.

Instructor de FEDA. Pilates Infantil: *Ionela Badauta*.

Trabajaremos con el método pilates enfocado para los niños de forma divertida y segura.. La práctica del método pilates desde la infancia es ideal para que de mayores no tengan que reeducar su cuerpo sino solamente mantener la evolución natural del mismo. Aprenderán a mantener una postura correcta en las diversas situaciones cotidianas de la vida (andar, sentarse, agacharse, etc...) fortaleciendo y alargando los músculos del abdomen y la espalda. lo que los previene de lesiones futuras y ayuda a corregir los desequilibrios musculares existentes. Tanto el sedentarismo como las mochilas influyen negativamente en el desarrollo de la columna; y el ejercicio físico de forma regular puede provocar desequilibrios musculares en los niños. Frente a todo esto con las sesiones de reeducación postural ayudaremos a frenar esos posibles desequilibrios musculares.

BENEFICIOS

A nivel físico:

- ⇒ Conocer su propio movimiento de una forma segura.
- ⇒ Despertar la conciencia corporal. cuerpo y mente a la vez.
- ⇒ Reeducar actitudes posturales incorrectas con el fin de evitar futuras lesiones en especial de espalda.
- ⇒ Control de la respiración.
- ⇒ Desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación y equilibrio.

A nivel psíquico:

- ⇒ Aumenta la creatividad y la memoria
- ⇒ Reduce el nerviosismo.
- ⇒ Mejora el estado de ánimo.
- ⇒ Aumenta la autoestima.

Instructor de FEDA. Pilates Infantil: *Ionela Badauta*.

Trabajaremos con el método pilates enfocado para los niños de forma divertida y segura.. La práctica del método pilates desde la infancia es ideal para que de mayores no tengan que reeducar su cuerpo sino solamente mantener la evolución natural del mismo. Aprenderán a mantener una postura correcta en las diversas situaciones cotidianas de la vida (andar, sentarse, agacharse, etc...) fortaleciendo y alargando los músculos del abdomen y la espalda. lo que los previene de lesiones futuras y ayuda a corregir los desequilibrios musculares existentes. Tanto el sedentarismo como las mochilas influyen negativamente en el desarrollo de la columna; y el ejercicio físico de forma regular puede provocar desequilibrios musculares en los niños. Frente a todo esto con las sesiones de reeducación postural ayudaremos a frenar esos posibles desequilibrios musculares.

BENEFICIOS

A nivel físico:

- ⇒ Conocer su propio movimiento de una forma segura.
- ⇒ Despertar la conciencia corporal. cuerpo y mente a la vez.
- ⇒ Reeducar actitudes posturales incorrectas con el fin de evitar futuras lesiones en especial de espalda.
- ⇒ Control de la respiración.
- ⇒ Desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación y equilibrio.

A nivel psíquico:

- ⇒ Aumenta la creatividad y la memoria
- ⇒ Reduce el nerviosismo.
- ⇒ Mejora el estado de ánimo.
- ⇒ Aumenta la autoestima.

Instructor de FEDA. Pilates Infantil: *Ionela Badauta*.

INSCRIPCIONES EN EL ESPACIO JOVEN

De octubre a diciembre 2013

SABADOS ALTERNOS: inicio el 12 de octubre
6 SESIONES

Plazas limitadas: 10 máximo

Coste del Curso:

15€

INSCRIPCIONES EN EL ESPACIO JOVEN

De octubre a diciembre 2013

SABADOS ALTERNOS: inicio el 12 de octubre
6 SESIONES

Plazas limitadas: 10 máximo

Coste del Curso:

15€

INSCRIPCIONES EN EL ESPACIO JOVEN

De octubre a diciembre 2013

SABADOS ALTERNOS: inicio el 12 de octubre
6 SESIONES

Plazas limitadas: 10 máximo

Coste del Curso:

15€

ESCUELA DE ESPALDA

niños nacidos de 2007 a 2002



ESCUELA DE ESPALDA

niños nacidos de 2007 a 2002



ESCUELA DE ESPALDA

niños nacidos de 2007 a 2002

