

EDUCACION PERMANENTE DE ADULTOS
C/ CONCEPCION, 17 Interior. 2º
09002 Burgos
Telef. Adultos 947206348. Secretaría 947202776
WEB: www.circulocaticoburgos.com

PILATES

EL ARTE DEL BIENESTAR Y LA SALUD.

INICIACION, LUNES Y MIERCOLES:

- MAÑANAS DE 10 A 11. (INICIACIÓN)
- TARDES DE 18:30 A 19:30. (SEGUIMIENTO)

INFORMACIÓN Y MATRÍCULAS:

- C/ concepción, nº21 en horario de secretaria, dentro del horario de matriculas.

DURACIÓN DEL CURSO:

- Desde Octubre hasta Junio.

PROFESORA:

- Carla Condado.

BENEFICIOS:

- Alineación correcta de tu cuerpo.
- Mejora la fuerza resistencia.
- Incrementa la flexibilidad.
- Tonifica tu cuerpo.
- Reduce los dolores de espalda.
- Mejora tu control del cuerpo.

PRINCIPIOS:

- Alineación postural.
- Respiración.
- Organización de la cabeza, columna cervical, cintura escapular y tórax.
- Control central.
- Colocación pelvis.
- Articulación de la columna.

DIRIGIDO PARA TODAS
LAS EDADES, SEXO Y
CONDICIÓN FISICA, QUE
QUIERA MEJORAR SU
SALUD.