

EDUCACIÓN PERMANENTE DE ADULTOS
C/ CONCEPCIÓN, 21 -09002 BURGOS
Tfno.:947 20 27 76
epaconcepcion@gmail.com
www.circulocatolicoburgos.es

INSTITUTO SOCIAL DE GAMONAL
C/ NUEVA PLAZA DE GAMONAL 3, 1º- 09007 BURGOS
Tfno: 947 48 44 92
institutosocialgamonal@yahoo.es
www.circulocatolicoburgos.com

PILATES

TURNOS: Gamonal.- Mañanas: Martes y jueves de 9:30 a 10:30h.

Tardes: Martes y jueves de 18 a 19 h.

Concepción.- Mañanas: Lunes y miércoles de 10 a 11 h.

Lunes y miércoles de 11 a 12 h

Tardes: Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 h.

DURACIÓN DEL CURSO: De octubre a junio. Curso escolar.

PROFESORA:- Carla Condado.



PRINCIPIOS:

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

BENEFICIOS:

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