

## Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

## Descripción

El **método Pilates**, bautizado por su creador como **contrología**, se basa en ejercicios que ayudan a mejorar la tonificación de los **músculos** a través de una sucesión de movimientos fluidos. Su esencia radica en la utilización del cerebro para el control del cuerpo, fomentando el equilibrio. Es importante saber que el Pilates se basa en seis principios concretos:

- 1-Concentración, que es necesaria para poder conectar la mente y el cuerpo.
- 2-Precisión, imprescindible para ejecutar todos los movimientos que deben realizarse.
- 3-Respiración, que es la base de esta disciplina.
- 4-Control, que es básico para no realizar ejercicios descoordinados o bruscos que puedan causar un daño físico.
- 5-Fluidez de movimiento, indispensable para que los ejercicios se lleven a cabo de la manera idónea y a la velocidad correcta.
- 6-Centralización, que establece que el centro del cuerpo es el conjunto de músculos abdominales.

Actividad dirigida por la monitora Loreto Alegre. Dos días semanales, martes y jueves, durante una hora cada sesión, de 19:45 a 20:45 horas. Esta actividad comienza el primer día laborable de octubre y acaba el último día laborable de mayo.

Actividad impartida en el Salón Social de Lastanosa

## Población

Población General - Cualquiera (Personas necesitadas de mejorar su tono muscular y corregir su postura corporal y hábitos erróneos que pueden perjudicales)

## Persona de contacto

Ana (974570090) (juventudydeporte@monegros.net)

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Fundación para la Promoción de la Juventud y el Deporte de Comarca de Monegros

## Fecha de última actualización de la actividad

18/08/2021

## Situación actual de la actividad

Histórica

## Gratuita

No

## Localización

Avenida Mayor s/n 22215 Lastanosa Sariñena Huesca Aragón España



## Imagen de la Actividad

