

Temas

Actividad física.

Descripción

- La disciplina de **Pilates Plus** para adolescentes y adultos.. Realizada en la Escuela municipal de Música y Danza de Monreal del Campo. (Teruel).
- Disciplina dirigida por la profesora Patricia Caro Aliaga (titulada en Danza Clásica y pedagogía de la Danza, Titulada en Pilates, Pilates Terapéutico y Coach deportivo y artístico).
-
- Para más información pueden llamar al teléfono de Patricia Caro: 636761476 o al correo patycaro78@hotmail.com , o en el teléfono de la Escuela Municipal de Música y Danza de Monreal del Campo: 978863373.
- O dirigirse a la Escuela Municipal de Música y Danza de Monreal del Campo, calle Gonzalo de Liria 2, primera planta.
-
- Posibilidad de probar la primera clase sin compromiso.
-
-
- El **Pilates plus** combina diferentes métodos a parte del Pilates: Pilates,

Barra al

suelo de bailarines,

Yoga,

- **Abdominales hipopresivas,**
para fortalecer el suelo pélvico
de conciencia corporal
de Propiocepción.

Ejercicios

Ejercicios

Ejercicios

Los ejercicios de Pilates al igual que la Danza clásica: despiertan la conciencia del propio cuerpo; dirigen las energías hacia las áreas clave,

al tiempo que relajas el resto del cuerpo; aumentan la definición y la capacidad de la musculatura de las piernas y los costados; mejoran la flexibilidad en general; igualan las fuerzas simétricamente; estiran y fortalecen los músculos; abren las articulaciones y ambas esculpen el cuerpo de una forma bella y proporcionada.

Joseph Pilates al trabajar con bailarines amplió su método adquiriendo ejercicios que se realizan en los calentamientos de la clase de danza y en la "Barra al suelo" (método

anterior al Señor Pilates, y que realizaban los bailarines para recuperarse de lesiones y reforzar su trabajo de fuerza y flexibilidad en la clase de danza).

Los Beneficios de las clases de Danza y del Pilates Plus

Descripción de la actividad:

- **Mejora el estado físico**
- **Toman conciencia de su cuerpo**, aprender a colocar el peso del cuerpo en todo el pie, ya tomar conciencia de su postura y de su pisada al caminar.
- **Mejora de la Postura.** La práctica regular mejora la postura, la elasticidad y el equilibrio.

Mejora de la movilidad de las articulaciones.

Corrección de la escoliosis leve.

Crecimiento del espacio intervertebral mejorando la movilidad de la columna y aliviando dolores de la columna (lumbalgias, hernias..)

Ayuda a corregir la anteversión femoral y los pies planos valgos.

- **Fortalecimiento de la figura.** a los brazos, abdomen, piernas, pies y tobillos se fortalecen. Trabajo de la bilateralidad.
- **Retraso y/o alivio de los síntomas de la artrosis.**
- **Mejora la Salud.** La danza es un ejercicio aeróbico, es por este motivo que durante la práctica se queman calorías extras que evitan el sobrepeso u obesidad. Adicionalmente se activan los sistemas respiratorio y circulatorio que mejoran significativamente el funcionamiento del organismo en general.
- **Mejora el Estado de ánimo.** La práctica de este tipo de actividad hace que el cuerpo de nuestro hijo libere endorfinas y dopaminas que alegran y mejoran el estado de ánimo en general.
- **Ayuda a la salud mental.** Socialización en clase, buen ambiente entre los alumnos. Refuerzos positivos por parte del profesorado en las correcciones.
- **Ayuda a la exteriorización de los sentimientos.**
- **Mejora la concentración.**
- **Estimula los vínculos sociales.**
- **Aprende a trabajar en equipo y mejora el comportamiento.**
- **Desarrolla la creatividad.**
- **Desarrolla hábitos saludables.**

Precio:

Una clase a a la semana 17.70 euros al mes

Dos clases a la semana 32.80 euros al mes.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Población con lesiones y dolores en espalda, columna y articulaciones. Para deportistas como complemento de su entrenamiento. Para personas que buscan actividades de bajo impacto.)

Persona de contacto

Patricia Caro Aliaga (636761476) (patycaro78@hotmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Escuela Municipal de Música y Danza De Monreal del Campo

Fecha de última actualización de la actividad

22/08/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Gonzalo de liria 2 44300 MONREAL DEL CAMPO Escuela Municipal de Música y Danza de Monreal del Campo

Monreal del Campo Teruel Aragón España

