

Eix	Mou-te
Intervenció	Curs de Pilates
Objectiu	Augmentar la consciència corporal. Augmentar la flexibilitat, l'agilitat, el sentit de l'equilibri i millorar la coordinació de moviments. Tonificar el cos sense necessitat de realitzar exercicis físics cansats, però si intensos. Ajudar a aconseguir una figura més estilitzada, a més, augmentar la nostra autoestima. Prevenir i rehabilitar lesions. Millorar l'alineació postural i corregir els hàbits posturals incorrectes. Proporcionar un exercici segur, efectiu i sense impacte.
Descripció	Consisteix en la realització d'un curs de pilates, per aconseguir incrementar l'hàbit de l'exercici físic.
Metodologia	Activitat em aula seguiment instruccions tècnic
Data d'inici i calendari	2016
Accions realitzades	2016 19, 20, 25 y 25 de mayo
Avaluació	<ul style="list-style-type: none"> - Participació - Qüestionari d'avaluació




SESIÓN PRÁCTICA PILATES

Como ya os adelantamos el pasado mes de Febrero, desde la Campaña **FEM SALUT**, os queremos acercar al **Método Pilates**, una herramienta que equilibra cuerpo y mente, y que además es una forma muy completa de estar en forma física y mentalmente.

Durante los próximos días, os ofrecemos la posibilidad de probar una **clase práctica** con el profesor **Patrick Eisenberg** y así poder valorar por vosotros mismos el método.

Los grupos no podrán ser de más de 8 personas, por lo que es muy importante que os **inscribáis previamente**, contestando a este correo o comunicándo a RRHH la sesión a la que os interesa asistir.

Las sesiones previstas son las siguientes:

DIAS: 19, 20, 25 Y 27 Mayo **SESIONES:** 11.00 A 12.00
13.00 A 14.00
14.30 A 15.30



Los hábitos incorrectos son responsables de la mayor parte de nuestras dolencias, sino de todas ellas.

Joseph Pilates