

**SEMINARIO PILATES
FITBALL Y EMBARAZADAS
2 Y 23 JUNIO
PALMA DE MALLORCA**





¡Bienvenidos al Seminario de Pilates FITBALL, Embarazadas Y complementos en Palma de Mallorca!

Me complace informarle sobre el próximo Seminario de Fitball. Este seminario es una excelente oportunidad para mejorar su conocimiento sobre el Fitball, una herramienta de entrenamiento popular que se utiliza en muchos programas de acondicionamiento físico.

FECHA:

2 y 23 Junio

De 16:30 a 21:30 horas

UBICACIÓN:

Rafa Nadal Academy

Ctra. Cales de Mallorca s/n, Manacor, Illes Balears

PRECIO:

400,00 euros

Reserva previa de 100,00 euros, que se descontarán al precio final

DESCUENTO:

10% de descuento para alumnos



El Pilates Fitball se enfoca en ejercicios de fortalecimiento y tonificación del abdomen, la espalda baja, los glúteos y los músculos estabilizadores de la columna vertebral. Algunos ejercicios comunes que se realizan con el Pilates Fitball incluyen:

- Abdominales con la pelota: acuéstate en la pelota con los pies apoyados en el suelo y realiza abdominales manteniendo el equilibrio en la pelota.
- Levantamiento de caderas: acuéstate en el suelo con los pies apoyados en la pelota y levanta las caderas hacia el techo.
- Estocadas laterales con la pelota: coloca la pelota entre la pared y tu cuerpo y realiza estocadas laterales, alternando entre las piernas.
- Curl de pierna con la pelota: acuéstate en el suelo con los pies apoyados en la pelota y levanta una pierna hacia el techo mientras mantienes el equilibrio en la pelota.

El Pilates Fitball es una forma efectiva de agregar variedad y desafío a tu rutina de ejercicios de Pilates y puede ser realizado por personas de cualquier nivel de condición física, aunque es recomendable tomar una clase con un instructor certificado para asegurar una técnica adecuada.





Durante el día, los participantes tendrán la oportunidad de asistir a diversas presentaciones y talleres prácticos, todos centrados en el fitball.

El seminario será impartido por Marian Duarte. A través de estas presentaciones y talleres, los participantes aprenderán sobre la anatomía del cuerpo humano, la técnica adecuada de uso del fitball, y ejercicios específicos para diferentes grupos musculares. Además, se presentarán programas de entrenamiento completos que se pueden realizar con el fitball.

Le animo a que asista a este emocionante evento si está interesado/a en aprender más sobre el Fitball y cómo puede beneficiar su acondicionamiento físico. Si desea inscribirse o tiene alguna pregunta, no dude en ponerse en contacto con nosotros.