

CURSO PEQUE PILATES



¡Bienvenidos al Curso de PEQUE PILATES!

Todos los adultos tenemos algún problema físico, ya sea por falta de hacer ejercicios, dolores de espalda, dolores musculares, malas posturas, ansiedad, etc.

Los dolores musculares, mayoritariamente vienen derivados de hacer sobre esfuerzos, realizar posturas inadecuadas en nuestro día a día, respiración incorrecta o vida sedentaria, tan presente en mayores y pequeños hoy en día.

Por eso debemos de ayudar a nuestros hijos en estos aspectos tan importantes y educarlos de pequeños para que puedan llevar una vida más sana. El peque pilates es una de las mejores opciones que existen a día de hoy, combinándolo con otros deportes como el fútbol, natación, baloncesto o el deporte que más les guste le ayudará a crecer de una forma sana y a desarrollarse bien.

FECHA:

XXXXXXXXXXXXX

UBICACIÓN:

Rafa Nadal Academy

Ctra. Cales de Mallorca s/n, Km 1,2, 07500 Manacor,

PRECIO:

420,00 euros

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

DESCUENTO:

10% de descuento para alumnos

LOS BENEFICIOS DE REALIZAR PEQUE PILATES

Lo recomendado es que empiecen a los 6 o 7 años y con un par de sesiones cada semana de una hora de duración. Esta edad es en la que los pequeños empiezan en el colegio de una forma más seria, por lo que pasan más horas sentados atendiendo a la profesora, por eso es bueno que comiencen con el peque pilates, así sabrán la forma correcta de estar sentados durante todas esas horas y conseguiremos prevenir lesiones.

Los ejercicios se realizan de menos a más, de una forma progresiva para el mayor conocimiento de todos los ejercicios y técnicas empezando por los más fáciles y aumentando el nivel, siempre con un profesor titulado y que sepa lo que hace, pues, los más pequeños tienen más flexibilidad que un adulto así que, también es más fácil que se lesionen.

Beneficios:

Físico

Corrige posturas incorrectas como puede ser en el colegio cuando están sentados o a agacharse para coger cualquier cosa.

Con estos ejercicios desarrollarán muchas capacidades como la coordinación, equilibrio, flexibilidad, resistencia y fuerza.

Al estirar todos los músculos de su cuerpo les ayudará a tener un buen crecimiento.

Psíquico

Tendrán una mejor autoestima y confianza en si mismos

Su estado de ánimo será mucho mejor

Gracias a que van a saber diferentes técnicas respiración, su concentración en el colegio será mucho mejor.

Con Peque Pilates enseñamos a los peques a trabajar progresivamente para cumplir sus objetivos, ya sea, para aumentar su flexibilidad, equilibrio o fuerza. Esto es muy bueno para ellos porque, al ver como aumentan su fuerza o pueden realizar una postura y mantenerse en equilibrio sobre

ella, les motivará muchísimo y sobre todo si es una clase colectiva en la que hay más niños y crea una competencia sana y divertida.

EJERCICIOS DE PEQUE PILATES PARA CORREGIR POSTURAS Y TENER BUENOS HÁBITOS

Con estos ejercicios tratamos también, de que el pequeño aprenda a ver por si solo que son buenos para su vida diaria y los integre de forma natural en esta.

Docente - Marian Duarte

Directora de la Asociación Balear de Pilates y examinadora oficial de la Federación Española de Pilates en Baleares. Con más de 10 años de experiencia formando profesionales especializados, su objetivo único es llevar al alumno a la comprensión e interiorización de los principios básicos del Método Pilates. Especialista con amplia experiencia en entrenamiento personal en España y como en UK. Formación:



- Pilates Mat
- Pilates Fit Ball (balón)
- Pilates Embarazadas
- Pilates Osteoporosis
- Kine Pilates
- Studio Pilates
- Entrenamiento Personal
- Yoguilates
- Peque Pilates (niños)
- Stretching
- Gimnasia Mantenimiento

RESERVA TU PLAZA

Benefíciate de nuestros descuentos formalizando tu inscripción.

Para reservar tu plaza debes de ingresar un depósito de 100 euros a la cuenta bancaria de la **ASOCIACIÓN BALEAR DE PILATES**.

SABADELL/ IBAN ES92 0081 5474 8100 0140 7742

(Concepto: Nombre y apellidos, localidad y curso)

Envíanos después un mail de confirmación:

- Nombre y apellidos
- DNI
- Justificante de la transferencia
- Seminario y localidad
- Fecha del Seminario

EL RESTO DEL DINERO SE DEBERÁ ABONAR EL PRIMER DIA DE CLASE EN EFECTIVO