



FORMACIÓN DE PILATES MAT

Comienza otra nueva formación de Pilates MAT. Formación que empezaremos desde nivel 0, donde partiremos desde lo más importante, el conocimiento del cuerpo. Sistema óseo, sistema muscular, sistema articular, movimientos en planos y ejes, biomecánica y sistema nervioso. Todo ello para sentar bien las bases sobre las que construiremos la formación del Método Pilates. Un método del que veremos ejercicios de nivel básico, medio y avanzado; cómo utilizar el pequeño material y ¿PARA QUÉ?...en definitiva, una formación donde lo importante no será memorizar cientos de ejercicios sino que el objetivo será tener claro el ¿POR QUÉ?, el ¿PARA QUÉ? Y el ¿PARA QUIÉN?

Fecha de comienzo: 1 de Septiembre de 2018

Lugar de realización: Puerto de la Cruz

Horario: Sábados de 9.00 a 15.30

Precio: 700 €