

SEMINARIO PILATES PARA EMBARAZADAS



CONTENIDOS:

- Fundamentos de la Actividad Física**
- Anatomía Básica del Aparato Reproductor Femenino**
- Cambios Fisiológicos que se Producen en el Embarazo**
- La Importancia de la Respiración**
- Anatomía y Biomecánica de la Pelvis y el Suelo Pélvico**
- Principios Fundamentales y Secundarios del Método Pilates**
- El Método Pilates en el Embarazo. Adaptaciones**
- Uso Correcto de Pequeño Material**
- Planificación de Programas Específicos**
- Aplicación en la Sesión Grupal**
- Práctica**

Fecha: Sábado 15 de Octubre de 2016

Horario: de 9 a 14h.

**Lugar: Inspire Pilates. C.C La Cúpula, local 43
Puerto de la Cruz. Tenerife**

**Precio: 50€ (si reservas antes del 20 de septiembre)
70€ (si reservas después del 20 de septiembre)**

Cuenta: ES44 2100 6730 4721 0063 1900

**Más Info: 664 393 776 / 922 378 051 info@formainde.com
www.formainde.com**

