**Presentamos el programa de iniciación al Pilates en 8 semanas.**

 Todos hemos escuchado o leído sobre el Método Pilates. Sigue siendo una disciplina física muy popular y demandada. Te propongo un estudio de las posiciones básicas de Pilates clásico vistas de un modo más adaptado al cuerpo de tus clientes. Te invito a descubrir una herramienta más para ayudarles en su mejoría física.

 De cada ejercicio veremos la secuencia de movimientos, la respiración, ayudas y modificaciones. Transiciones.

**Pilates adaptado**

* SEMANA 1: Introducción y bases del Pilates
* SEMANA 2: The hundred – Roll up – Neck pull - Roll over – push up
* SEMANA 3: One leg stretch – Double leg stretch - Rolling back – rocker with open legs
* SEMANA 4: Saw – spine twist – spine stretch
* SEMANA 5: Práctica.
* SEMANA 6: Práctica
* SEMANA 7: swan Dive – one leg kick – double kick – swimming - rocking
* SEMANA 8: one leg circle – cork-screw – scissors – bicycle – shoulder bridge
* SEMANA 9: side kick – side kick kneeling – side bend -
* SEMANA 10: Jack knife – teaster – leg pull front – leg pull -control balance boomerang.
* SEMANA 11: Práctica.
* SEMANA 12: Práctica