

Nuestros Objetivos

- Trabajamos incidiendo en la Educación Postural y la Conciencia del Movimiento.
- Diseñamos Entrenamientos Pautados dirigidos a mejorar la actitud postural mediante el refuerzo de la musculatura estabilizadora del tronco y erectora de la columna.
- Corrección de escoliosis de carácter idiopático.
- Sesiones adaptadas a cada grupo por edades.

Nuestro Método

Nos basamos en los Principios del Método Pilates para proponer Ejercicios y Juegos enfocados a mejorar:

- La Respiración.
- La Conciencia Corporal.
- La Flexibilidad.
- El Fortalecimiento Muscular.

Para todos los contenidos en estos Talleres creamos estrategias divertidas y promovemos el trabajo en grupo, parejas o equipos y usamos todo tipo de material que nos ayude en la consecución de nuestros objetivos.