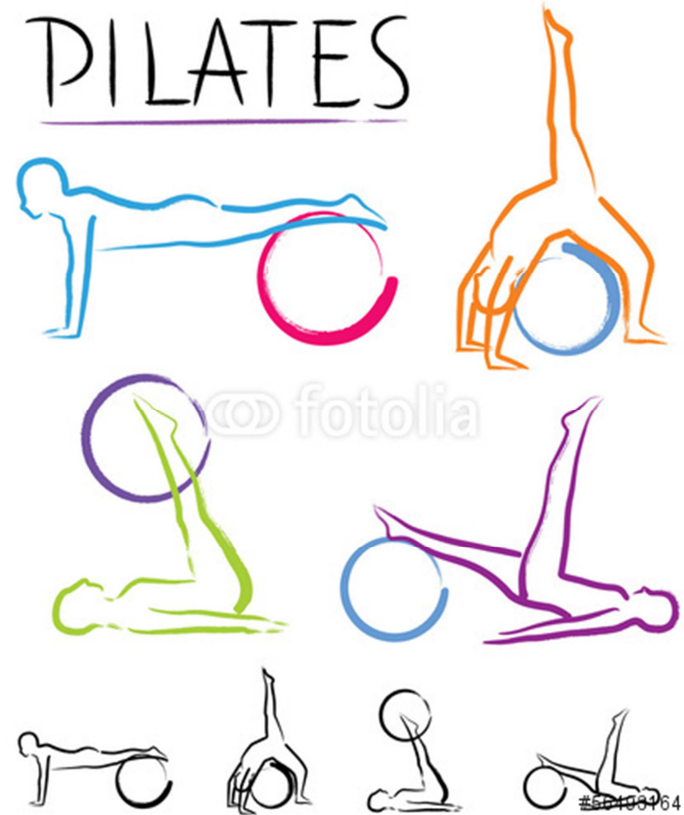




FACILITADORA:  
**BLANCA BLANCO**



AVATAR

Asociación para el desarrollo  
humano y creatividad .

El método Pilates fue desarrollado en Alemania entre 1900-1920 por Josep Hubertus Pilates.

Se trata de un tipo de entrenamiento físico - mental basado en el control de la mente sobre el cuerpo.

Este método está al alcance de la mayoría de la personas y se puede practicar a cualquier edad. A través de una serie de ejercicios estructurados, Pilates aporta:

- ✓ Mayor flexibilidad, destreza, agilidad y coordinación de los movimientos.
- ✓ Figura más estilizada.
- ✓ Corrección de hábitos posturales perjudiciales y reducción de los dolores de espalda.
- ✓ Mejor autoconocimiento del cuerpo.
- ✓ Prevención y rehabilitación de lesiones musculares.
- ✓ Mejoras en los sistemas sanguíneo y linfático.
- ✓ Reducción del nivel de estrés y de las tensiones a través del control de la respiración y de la concentración.

## *Horarios*

### *Jueves y Viernes*

**19:15 - 20:15**

### *Lugar:*

**c/Trinas 5.Bajo**

## *CUOTA*

**38€/mes 2 días**

**20€/ mes 1 día**

## *Plazas limitadas*

**E-Mail: [talleres.it.burgos@gmail.com](mailto:talleres.it.burgos@gmail.com)**

**Teléfonos: 947.47.07.73 - 669.179.447**