

CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN Y DEFINICIÓN DEL PILATES KIDS.
2. BENEFICIOS Y OBJETIVOS DEL PILATES KIDS.
3. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA.
4. POSICIONES Y EJERCICIOS BÁSICOS.
5. CUALIDADES FÍSICAS IMPLICADAS.
6. FUNDAMENTOS BÁSICOS POSICIONES CORPORALES “LA POSTURA”.
7. ANÁLISIS Y COMPRESIÓN DE LOS EJERCICIOS MAT I (1ª PARTE).
8. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN.
9. PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES.
10. POBLACIONES ESPECIALES.
11. PREVENCIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS.
12. EVALUACIÓN.

 EN

gestión de servicios
centro de estudios