



## ZUMBA Y PILATES ADULTOS

Estimadas Familias:

Os presentamos nuestra oferta de Pilates y Zumba para adultos para el curso 2017/2018.

Pilates es un entrenamiento físico que se basa en seis principios básicos como son la concentración, el control, la centralización, fluidez de movimiento, precisión y respiración que fortalecen y tonifican el cuerpo sin aumentar el volumen. Permite estilizar la figura a través de la secuencia fluida de movimientos. Todos los ejercicios están pensados de forma que el abdomen sea en centro muscular del cuerpo, dando como resultado la fortaleza y tonificación de la columna a nivel lumbar, que es la base del resto de la columna vertebral. El método Pilates hace que la mente, el cuerpo y el espíritu trabajen como uno.

Zumba es un movimiento o disciplina fitness, enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos musicales, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón, la samba, el flamenco... Contribuye a reducir el estrés, proveer energía y de forma añadida, bajar peso mezclando entrenamiento y diversión.

El objetivo que se busca desde el Colegio con Pilates y Zumba es dar a conocer estas actividades deportivas y fomentar su práctica, con una metodología adaptada a cada nivel siendo participativa, dinámica y abierta en ambas actividades.

**PILATES:** Esta actividad va dirigida a adultos los lunes y miércoles por la tarde, una vez conocidas las personas interesadas nos pondremos en contacto con ellas para escoger el horario. Si tienen otra sugerencia de días y de horarios rogamos lo indiquen en las observaciones de la inscripción.

Para proceder al pago deben rellenar los datos que aparecen en la ficha de inscripción. Esta actividad es voluntaria y de carácter no lucrativo. Las monitoras están perfectamente cualificadas y tituladas. Les recordamos que para que el grupo se inicie, es necesario un mínimo de 8 personas. Los horarios o la composición de los grupos podrían verse modificados en función de la demanda y de las necesidades.

