

## TALLER: PILATES AMB CALMA

**Nom del/a tallerista:** Teresa Fernández

**Currículum del/a tallerista:** Mi nombre es Teresa y en la actualidad soy la directora de una escuela de Danza y Fitness situada en el barrio de Horta de Barcelona. He dedicador pràcticament toda mi vida a formarme en diferentes tipus de danza y actividades relacionades con la salud y el deporte (yoga, pilates, mindfulness, gimnasia abdominal hipopressiva, zumba)

**Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge:** Treballarem la respiració, la flexibilitat i la força, un treball d'exercicis d'intensitat baixa on se segueix la metodologia de pilates. Es realitzen exercicis fluids i suaus de forma relaxada, acompanyats del control de la respiració. Aquest taller està indicat per a persones grans.

**Persones a les què va dirigit:** A tot tipus de persones sense cap patologia prèvia.

**Requisits:**

**Què cal portar:** Roba còmode

**Altres anotacions:**

- Una vegada feta la inscripció, **no es farà la devolució de l'import de la matrícula**, llevat del cas que es suspengui el curs o activitat per raons pròpies del Centre
- El Centre es reserva el dret de **suspindre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplementes de material.