

TALLER: PILATES SUAU

Nom de la tallerista: Teresa Fernández

Currículum de la tallerista: El meu nom és Teresa i en l'actualitat soc la directora d'una escola de Dansa i Fitness situada en el barri d'Horta de Barcelona. He dedicat pràcticament tota la meua vida a formar-me en diferents tipus de dansa i activitats relacionades amb la salut i l'esport (ioga, Pilates, mindfulness, gimnàstica 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.

Persones a les quals va dirigit: A tota mena de persones sense cap patologia prèvia.

Requisits: Cap

Què cal portar: Roba còmoda, preferiblement d'esport.

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 **suspendre 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 suplements de material.