

PROGRAMA

Curso de Extensión 022537 Encuentro de Formación en Pilates

Viernes, 20 de marzo

Horario: 16:00 a 19:30 horas

Idiomas: Español e Inglés

16:00 horas

Bienvenida e introducción al encuentro.

Cualificación en Pilates.

16:30 horas

Taller con **Kathy Corey:**

Mat and Breath y Pilates Mat: Flexibilidad vs. Estabilidad.

19:30 horas

Finalización de la jornada.

Sábado, 21 de marzo

09:30 a 11:30 horas

Master Class: *Pilates Flex Ring*

Idioma: Español

11:30 a 14:30 horas y 16:00 a 19:30 horas

Spine Corrector

Idioma: Inglés con traducción consecutiva

Domingo, 22 de marzo

10:00 a 12:00 horas

Master Class: *Foam Roller*

Idioma: Español

12:00 a 13:30 horas

Pilates Terapéutico: Ejercicios Fundamentales

13:30 a 14:00 horas

Airea: Taller de Respiración

14:00 horas

Entrega de diplomas y clausura del encuentro.

