

PILATES PARA NIÑOS!

Cuando el niño comienza a apoyarse sobre sus manos y a caminar es cuando aparecen las curvas naturales de la columna Vertebral y el equilibrio postural vertical. Por lo tanto la musculatura profunda de sostén se fortalece y la musculatura superficial se equilibra en fuerza y flexibilidad.

CLASES DE VERANO



NIÑOS DE:

5 a 12 años

De hecho muchos ejercicios del método están basados en movimientos naturales y comunes a los niños. El problema se presenta con los años ya que vamos perdiendo dichos hábitos SANOS por otros que degeneran y lastiman el cuerpo. La practica del método PILATES ayuda al desarrollo natural del cuerpo, los estiramientos y la descompresión ayudan a un crecimiento sano e integral, estimulando el cuerpo y la mente de los niños. Progresan en fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio. Enseñándoles a trabajar desde jóvenes con control, y por lo tanto tomando conciencia de su cuerpo.

Aprenderán a mantener una postura correcta en las diversas situaciones cotidianas de la vida (sentarse, andar, agacharse, etc....) fortaleciendo y alargando los músculos del abdomen y espalda, lo que les prevendrá de lesiones futuras.

Pilates introducirá a los niños en el mundo de la salud y el deporte, motivándoles a practicar otras disciplinas como danza, gimnasia, artes marciales y deportes en general, ayudándoles en la practica de cualquiera de ellos.

Si desde pequeños nos enseñan a trabajar y cuidar correctamente nuestro cuerpo, mas del 60% de los problemas músculo esqueléticos causantes de bajas por enfermedad serán erradicados.

Por todo ello SPACIO 10 le ofrece clases especializados de PILATES PARA NIÑOS en grupos reducidos y respetando las edades según el desarrollo motriz.

MENSUALMENTE..... 20 €

(1 vez por semana)

1 SESIÓN..... 8 €

CLASES DE MAT: (suelo) donde incluiremos trabajos con:

- *FITBALLS (pelotas gigantes)
- *MAGIC CIRCLES (aros flexibles)
- *TERA BANDS (Bandas elásticas)
- *STIKS (Palos, picas)
- *COMBAS

CLASES DE ALLEGRO (Maquinas)

Especial de pilates que incluye muelles, barras y poleas

