



**A.N.E.P.**

Asociación Nacional de  
Entrenadores de PILATES



# Pilates

## Lesiones y Embarazo

La postura corporal puede definirse desde el punto de vista del **equilibrio muscular**. Una alineación inadecuada provoca estrés y sobrecarga en **huesos, articulaciones, ligamentos y músculos**. Las lesiones pueden generarse por **problemas posturales, enfermedades, traumatismos** o por **cambios fisiológicos**.

En este taller aprenderás a prevenir o fortalecer las deficiencias físicas más comunes como la **cifosis, escoliosis, hiperlordosis, hernias** ... lo que te permitirá un mejor trabajo con tus clientes.

El método Pilates es un excelente ejercicio para las **mujeres embarazadas** y para la **recuperación post parto**. Durante el embarazo es muy importante la realización de ejercicios, dirigidos para **tonificar y flexibilizar** suavemente la musculatura de la **pelvis**. La práctica de Pilates durante el embarazo mejora la **condición cardiovascular y muscular**, favoreciendo la corrección postural, fortificando la musculatura profunda y evitando un aumento excesivo de peso, proporcionando a la mujer embarazada una mejor condición física general.

**Fecha:** Sábado y Domingo, 16 y 17 de Octubre en Vigo  
**Horario:** Sábado de 10 a 20 h. y Domingo de 10 a 14 horas  
**Precio:** 90 Euros **SOCIOS ANEP** - 120 Euros NO socios

### LORENA LUZ APARICIO



- Titulada en el método Pilates, por la escuela de **Stott Pilates** de Canadá.
- Entrenadora personal, coordinadora de clases y seminarios del método Pilates.
- Imparte clases de danza española en la escuela de danza Carmen Roche de Madrid.
- Presentar en Convenciones, cursos, seminarios, ...
- Miembro honorífico de **ANEP**.

### Colaboran:



bonPILATES® **ACTUAL SPORT**®



## INFORMACION Y RESERVA DE PLAZA EN:

**VIGO** (Belinda/M<sup>a</sup> José): **98 691 14 66**  
**ANEP** (Javier): **96 344 73 00**  
**anep@anep-pilates.com**