



A.N.E.P.

Asociación Nacional de
Entrenadores de PILATES

Pilates

Prevención de la Osteoporosis

Nuestro esqueleto necesita de cuidados de la misma forma que lo necesita nuestra piel o nuestro corazón. La Osteoporosis no es una enfermedad sólo del sexo femenino, aunque el porcentaje de mujeres afectadas es mucho mayor que en los hombres. En la actualidad, una de cada tres mujeres mayores de 50 años sufre de Osteoporosis, pero en la mayoría de los casos el diagnóstico se hace después de padecer una fractura. El principal **objetivo** de este programa estará en la **prevención para evitar la aparición de la osteoporosis** al llegar al climaterio o edades posteriores, **reducir la incidencia de fracturas** en personas mayores y **cambiar el comportamiento** de aquellas personas que con ello se convierten en población de riesgo.

Fecha: Sábado, 13 de Noviembre en Valencia

Horario: De 10:00 a 20:00 horas

Precio: 90 Euros **SOCIOS ANEP** - 120 Euros **NO socios**

PROGRAMA

PARTE TEÓRICA:

- ¿Que son los huesos y su constitución? • Definición de la enfermedad • Aspectos teóricos sobre la formación y la remodelación de los huesos y el mecanismo mediante el cual se pierde masa ósea
- Evolución de la enfermedad • Consecuencias de la enfermedad • ¿Quién está en riesgo de padecerla?
- Factores biológicos, psicológicos y socio-ambientales • Epidemiología • Tratamientos farmacológicos
- Prevención mediante el cambio de hábitos • ¿Cómo actúa el ejercicio en el aumento de la densidad ósea?

PARTE PRÁCTICA:

- ¿Cuál es el entrenamiento más recomendado para prevenirla? • ¿Cuál es el entrenamiento más recomendado cuando ya existe? • Entrenamiento específico con las máquinas del Método Pilates
- Recomendaciones y cuidados generales

CLAUDIA GIANI



- Ex-bailarina profesional en el Instituto Superior de Arte del "Teatro Colón", Buenos Aires - Argentina
- Licenciada en Educación Física
- Instructora certificada por **Stott Pilates** (Toronto - Canadá) y **Power Pilates** (E.E.U.U), en Matwork y Aparatos
- Instructora certificada por la **PMA** (Pilates Method Alliance)
- Directora y Formadora de **FIT PILATES**, escuela de formación para Instructores de Pilates

ANDREA GIACOSA



- Ex-bailarina profesional de danza clásica y contemporánea del S.O.D.R.E., Compañía nacional de danza en Montevideo - Uruguay
- Profesora de danza clásica y gimnasia para personas mayores
- Instructora certificada por **Stott Pilates** (Toronto - Canadá) en Matwork y Aparatos
- Instructora certificada por la **PMA** (Pilates Method Alliance)
- Directora y Formadora de **FIT PILATES**, escuela de formación para Instructores de Pilates

Colaboran:



bonPILATES® **ACTUAL SPORT®**



RESERVA TU PLAZA EN: 96 344 73 00
anep@anep-pilates.com