



A.N.E.P.

Asociación Nacional de
Entrenadores de PILATES

PILATES Y ESCOLIOSIS

En el caso específico de la escoliosis, Pilates es de los entrenamientos más recomendados, ya que ayuda a mejorar la alineación del tronco y a que el paciente/alumno tome conciencia de su propio cuerpo, aprendiendo así a emplear los músculos necesarios para evitar las contracturas y molestias que genera esta importante desviación postural.

En este Taller aprenderemos a entender mejor estas desviaciones de la columna vertebral según cada caso, y cómo trabajar con ellas personalizando el entrenamiento.

PARTE TEÓRICA:

- ¿Qué es la Escoliosis?
- ¿Cómo se clasifica la escoliosis?
- Síntomas, pruebas y exámenes
- Tratamiento
- Pronóstico y posibles de complicaciones
- Prevención
- Evaluación de la musculatura afectada por el desequilibrio postural según el tipo de curvatura

PARTE PRÁCTICA:

- Protocolo de ejercicios
- Entrenamiento específico con las máquinas del Método Pilates
- Recomendaciones y cuidados generales
- Cambios de hábitos para complementar un entrenamiento eficaz

Fecha: sábado, 19 de febrero de 2011 en valencia

Horario: De 10:00 a 20:00 horas.

Precio: 100 Euros SOCIOS ANEP - 140 Euros NO socios

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 profesional para Instructores de Pilates.

Claudia Gianì



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.

COLABORAN



LEISIS, S.L. Distribuidor Exclusivo AKKUA en España

bonPILATES® ACTUAL SPORT®



Tu Fuente de Información sobre Pilates

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