



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

Asociación Nacional de  
Entrenadores de PILATES

# Pilates

## en la 3ª Edad

El principal objetivo de este programa, es conseguir una menor incidencia de caídas y fracturas óseas trabajando el aumento de la fuerza muscular y la coordinación de los movimientos, así como el retraso en la aparición de diversas enfermedades, incrementar la capacidad de desarrollar las tareas cotidianas y laborales, mejorar el sueño y conseguir una sensación de bienestar general.

**Fecha:** Sábado, 13 de Febrero

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

**Precio:** 90 Euros **SOCIOS ANEP** - 130 Euros **NO socios**

- PROGRAMA**
- La actividad Física durante la 3ª Edad
  - Cambios fisiológicos
  - Características afectivas
  - La salud física y mental
  - Ejercicios de **Pilates Matwork** para la 3ª Edad
  - Ejercicios de **Pilates Máquinas** para la 3ª Edad
  - Teorías genéticas
  - Enfermedades más características
  - Envejecimiento social
  - Entrenamiento específico durante la 3ª Edad
  - Elementos que ayudan a entrenar sin riesgos la fuerza y el equilibrio

### 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 profesional 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 profesional para Instructores de Pilates

**Colaboran:**



**bonPILATES® ACTUAL SPORT®**



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