

## PILATES CON FITBALL. 6 HORAS

### OBJETIVO

El fitball o balón suizo es el principal implemento utilizado en el Pilates. Su versatilidad lo hace un **elemento imprescindible en nuestras sesiones** y entrenamientos personales. Pero también te enseñaremos a utilizar en tus programaciones otros implementos.

### CONTENIDO

Aprenderás a **desarrollar ejercicios específicos relacionados con la fuerza, la resistencia, el equilibrio, la coordinación**, los estiramientos y la relajación, adaptando las maniobras a todo tipo de usuarios.

Descubrirás las diversas aplicaciones y las ventajas de la utilización de las bandas elásticas y el power circle en el **desarrollo de los ejercicios de Pilates como método de refuerzo** para mejorar la condición física, la reeducación postural y la tonificación de la musculación. Ampliarás tu repertorio de herramientas de trabajo con estos implementos, y podrás incorporar una amplia gama de modificaciones y variantes a tus ejercicios y sesiones de Pilates.