

## OBJETIVO GENERAL:

Lograr que el participante conozca los fundamentos generales de Pilates y que sea capaz de realizar una práctica del mismo de forma correcta, dirigida principalmente al fortalecimiento del core (Power House), fomentando a su vez el interés hacia el autocuidado y entendimiento de la salud corporal.

## TEMARIO:

- Qué es el Pilates
- Las bases del Pilates
- La respiración en Pilates
- Anatomía y Fisiología del core
- Cuáles son los beneficios de Pilates
- Posturas básicas de Pilates
- Como realizar una práctica de forma segura