



**Universidad
Europea**

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

ESCUELA DE PILATES

“Te sentirás mejor en 10 sesiones,
tendrás una apariencia mejor en 20 y
un cuerpo completamente nuevo en 30”

J.H. Pilates

**Club Deportivo de la
Universidad Europea de Madrid**

C/Tajo, s/n - Villaviciosa de Odón (Madrid)

Tel. 91 211 55 00

**www.uem.es/clubdeportivo
cdu@uem.es**



ESCUELA DE PILATES



¿QUÉ ES?

Pilates es un método de entrenamiento diseñado para fortalecer y estirar el cuerpo de una forma equilibrada. Entrenando Pilates de forma regular conseguirás una mayor conciencia corporal, uniendo el control del

cuerpo con la mente.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?

La práctica del método aporta numerosos beneficios que son, entre otros:

- Aumento de la capacidad pulmonar y la circulación
- Mejora de la fuerza y de la flexibilidad
- Disminuye los dolores de espalda
- Previene lesiones
- Favorece la densidad ósea y la salud de las articulaciones



¿CÓMO PRACTICARLO?

En la UEM puedes practicar Pilates de diferentes formas:

1. Entrenamiento Personal de Pilates:

Son sesiones individualizadas de Pilates matwork, con material y máquinas.

- #### 2. *Curso de iniciación de Pilates (1-2 personas).
- El objetivo de este curso es crear las bases de trabajo para poder desarrollar el método y así formar parte de otras clases ya en curso.



- #### 3. Curso de Pilates Matwork (2-10 personas).
- Sesiones de Pilates suelo con material específico (magic circle, theraband, fitball, bosu...) para aquellas personas que quieran continuar su entrenamiento de Pilates y mejorar su técnica personal.*

4.



- #### 5. Curso de Pilates Reformer (2-4 personas).
- Son sesiones dedicadas al trabajo de Pilates en el reformer. Se realizarán ejercicios de

diferentes niveles de dificultad.*

*Obligatorio curso iniciación para garantizar grupo homogéneo y consecución de los objetivos.