

ACTIVIDAD	INICIACIÓN AL MÉTODO PILATES		
CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN	2017.00.B.49.01 Mérida	2017.00.B.49.02 Cáceres	2017.00.B.49.03 Badajoz
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir los conocimientos y principios básicos del Método Pilates. • Mejorar la salud física a través de la práctica del Método Pilates. • Aprender un programa de ejercicios para poder practicarlos de manera autónoma y segura. 		
CONTENIDO	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es el Método Pilates?. 2. Principios básicos del Método Pilates. 3. La respiración en Pilates. 4. Programa de ejercicios del Método Pilates. 		
PLAZAS	20 para cada edición		
DESTINATARIOS	Empleados Públicos de la Junta de Extremadura.		
OBSERVACIONES	Los alumnos deberán ir provistos de ropa y calzado deportivo		
CALENDARIO Y LUGAR	Día 17 de mayo Mérida	Día 20 de septiembre Cáceres	Día 18 de octubre Badajoz
HORARIO	De 9:00 a 14:00 horas		
DURACIÓN	5 horas		
FINANCIACIÓN	Fondos de Formación para el Empleo de las Administraciones Públicas		