

Acción formativa

“Las gimnasias suaves e internas como medio para la prevención de la mejora y mantenimiento de la salud en personas mayores”. El cuerpo tiene sus razones.

Organiza:

Diputación de Córdoba. Delegación de Deportes y Protección Civil.

Fecha: 17 de mayo.

Lugar de celebración: AIKI CÓRDOBA [Camino del palomar, Nave 1, 14010 Córdoba](#)

Horario: de 9.30 a 13.30 horas.

Programa de contenidos:

- Introducción gimnasias suaves e internas: pilates, taichí y estiramientos de cadenas musculares.
- Estiramientos de cadenas musculares: Objeto y metodología. Musculatura postural/profunda. Diseño de una sesión de ejercicios.
- Pilates integrativo: Trabajo de la musculatura de la dinámica. Adaptación de ejercicios con sosportes y materiales para facilitar el movimiento. Graduación de la fuerza adecuada al ejercicio. Diseño de una sesión de ejercicios.
- Taichí: introducción a los ejercicios básicos y directrices para su ejecución.

Docente:

Rafael Hernández Haro. Instructor de Pilates y Taichí, y monitor de estiramientos de cadenas musculares.

Dirigido a: personal de las entidades adheridas a Red Deporte Local.

Inscripciones: [ENLACE AL FORMULARIO](#)