

## II JORNADA DE PILATES-PLAYA

### Sesiones:

1º de 10:00 a 11:00 Pilates Nivel **Básico**.

2º de 11:00 a 12:15. Pilates-Yoga con tu **Bebé**.

3º de 12:30 a 13:30. Pilates-Yoga para **Embarazadas**.

### DESCANSO

4º de 17:00 a 18:00. Pilates **Terapéutico**

5º de 18:00 a 19:00. Pilates nivel **Medio**.

6º del 19:00 a 20:00. Pilates Nivel **Avanzado**

**Día:** 9 de Julio de 2011

**Precios:** 2€ por sesión.

### EXHIBICIONES DE PILATES:

A LAS 20:30 HORAS SE REALIZARÁN DOS EXHIBICIONES DE PILATES:

- 1ª Exhibición a cargo de las Alumnas de Benamocarra.
- 2ª Exhibición a cargo de la profesora Francisca Ribeiro

### RECOMENDACIONES:

- Deberá traer ropa cómoda (camiseta, bañador, etc.)
- Toalla.
- Crema protectora.
- Aconsejable: pieza de fruta, agua o zumo, bocadillo.

### INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:

- [lorenatorrox@hotmail.com](mailto:lorenatorrox@hotmail.com) – 615 430 288 (Lorena)
- Inscripción hasta 15 minutos antes de cada sesión.

## HOJA DE INSCRIPCIÓN

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**APELLIDOS:** \_\_\_\_\_

**FECHA DE NACIMIENTO:** \_\_\_\_\_

**D.N.I.:** \_\_\_\_\_ **TLF:** \_\_\_\_\_

**DOMICILIO:** \_\_\_\_\_

**LOCALIDAD:** \_\_\_\_\_ **C.P.:** \_\_\_\_\_

**PROVINCIA:** \_\_\_\_\_

### SESIÓN EN LA QUE DESEO PARTICIPAR:

TACHA LAS SESIONES QUE DESEES PARTICIPAR		
SESIÓN 1 PILATES NIVEL BÁSICO DE 10:00 - 11:00	SESIÓN 2 PILATES-YOGA CON TU BEBÉ* DE 11:00 - 12:15	SESIÓN 3 PILATES-YOGA PARA EMBARAZADAS** DE 12:30 - 13:30
SESIÓN 4 PILATES TERAPEUTICO ESPALDA DE 17:00 - 18:00	SESIÓN 5 PILATES NIVEL MEDIO DE 18:00 - 19:00	SESIÓN 6 PILATES NIVEL AVANZADO DE 19:00 - 20:00

\*Se trata de incorporar a las madres/padres en el ejercicio, incluso pudiendo incorporar a sus bebés a varios ejercicios. Necesita una mantita o toalla para el bebé (chupete o algún juguete favorito, es opcional). Se realizarán ejercicios suaves beneficiosos para la recuperación post-parto y para aliviar la espalda.

\*\*Se trata de ejercicios suaves adecuados para todas las embarazadas. Se acepta la participación de personas NO EMBARAZADAS, pero interesadas en dichos ejercicios.



Ayuntamiento de Torrox



Patronato Municipal de Deportes  
Torrox



## II JORNADA DE PILATES-PLAYA

- 10:00-11:00 Pilates Nivel Básico
- 11:00-12:15 Pilates-Yoga con tu BEBÉ
- 12:30-13:30 Pilates-Yoga para EMBARAZADAS
- DESCANSO
- 17:00-18:00 Pilates Terapéutico
- 18:00-19:00 Pilates Nivel Medio.
- 20:00-21:00 Pilates Nivel Avanzado

## 2 EXHIBICIONES DE PILATES

20:30 Horas: Exhibición Alumnas Pilates Benamocarra  
Exhibición Instructora de Pilates Francisca Ribeiro



NUESTROS COLABORADORES