UNIVERSIDAD DE GRANADA

Escuela Técnica
Superior de Arquitectura

No todo es estudiar: Clases de pilates y yoga en la ETSAG

06/10/2021

Estudiantes Profesorado

A partir de mes de octubre hemos conseguido que la comunidad etsag pueda beneficiarse en nuestras instalaciones de clases de pilates y yoga.

Las clases, que van dirigidas a Personal Docente e Investigador, Personal de Administración y Servicios y estudiantes de la Universidad de Granada, tendrán lugar **los lunes y miércoles con el siguiente horario, en clases de una hora.**

- Mañana: 08:00-10:00
- Tarde: 17:30-21:00

BENEFICIOS DEL MÉTODO PILATES

Mejora de la Forma Física

Se trabaja la flexibilidad, la fuerza muscular, el equilibro dorsal o la tonificación de la figura, para el alivio de tensiones, fatiga, dolores de espalda y musculares, aumentando así la energía, la capacidad de atención, concentración y resolución. Pilates puede paliar los síntomas de la artritis, lumbalgia, cualquier malestar de espalda e incluso ayudar en casos de osteoporosis.

Una vida más consciente y plena

Copyright© 2024 Universidad de Granada

No es solo un entrenamiento integral y de acondicionamiento físico, ya que su práctica permite también eliminar tensiones o aliviar problemas de ansiedad y estrés causados por el día a día, mejorando la autoestima y la confianza, y nuestras experiencias y relaciones, al aumentar nuestra autoestima, la capacidad de concentración y resolución. Y esto se manifiesta en todos los aspectos de nuestra vida, en el trabajo, en las relaciones personales, porque nos sentimos más fuertes física y mentalmente, y en definitiva más felices.

Para más información e inscripciones:

- **Virginia Mayenco.**
- **Teléfono: 672112198**

Copyright© 2024 Universidad de Granada