cuida
asociación para el cuidado de la calidad de vida

GIMNASIAS SUAVES, MÁS ALLÁ DE LA FORMA FÍSICA

Ciclo Calidad de Vida

Fecha: Martes, 17 de noviembre de 2009

Lugar: Museo de las Ciencias Príncipe Felipe (Sala Polivalente), a las 19:00 horas. Acceso por la puerta Oeste, junto a l´Hemisfèric; ver plano en http://www.cac.es/images_cac/nuevo/plano_Cac_Servicios_grande.gif

Descripción: En los últimos años se han convertido en algo más que una tendencia en gimnasios y centros deportivos, consiguiendo conquistar a miles de personas en todo el mundo interesadas no sólo en cuidar su cuerpo, sino también su mente.

Se trata de un nuevo concepto de gimnasia en la que el ejercicio se concibe como prevención y fundamentalmente se utiliza como generador de bienestar. Así, el fitness se coloca al servicio de la persona ofreciéndole una gimnasia individual, suave y eficaz basada en un nuevo estilo de vida.

La jornada analizará diferentes disciplinas de las denominadas *Gimnasias Suaves*, así como los beneficios que aportan.

AGENDA – martes, 17 de noviembre de 2009

PROGRAMA		PONENTES
18:45 – 19:00		**Acreditación de asistentes**
19:00 – 20:00	Mesa redonda: *"Gimnasias suaves, más allá de la forma física"*	**Modera:** D. David Rosa Máñez, Director del ámbito Deporte del **Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV)**. Introducción a la mesa redonda. • D. Javier Martínez, Presidente de la **Asociación Nacional de Entrenadores de Pilates (ANEP)**. • Dña. Émilie Baudoin, Formadora de Técnicos de Pilates de APTA Vital Sport, y miembro honorífico de **ANEP**. • Dña. Raquel Mª Corral, practicante del método Pilates **(ANEP)** • Dña. Angélica Solana, **Directora de la Delegación en Madrid de la Federación Española de Aeróbic y Fitness (FEDA).** Profesora de Yoga y Bioenergética. La mesa redonda concluirá con una demostración práctica.
20:00 – 20:15	Turno de Preguntas	

NOTA: Este programa está sujeto a modificaciones de última hora.

Plazas limitadas. Se ruega confirmación de asistencia llamando al 96 387 91 60 (Paula Martínez), o mediante el correo electrónico paula.martinez@ibv.upv.es, antes del 13 de noviembre de 2009.

Colaboran:

CIUDAD DE LAS ARTES Y LAS CIENCIAS VALENCIA

IBV INSTITUTO DE BIOMECÁNICA DE VALENCIA

A.N.E.P. ASOCIACIÓN NACIONAL DE ENTRENADORES DE PILATES

FEDA Federación Española de Aeróbic y Fitness www.feda.net