

LA CONTRA

El Pilates llega a los 'Cursos de Verano de la UGR'



Ayer se celebró la segunda jornada de los 'Cursos de Verano de la Universidad de Granada' en Ceuta. El Pilates ganó ayer protagonismo dentro la Actividad Física para Adultos y Mayores. La joven profesora del IE Clara Campoamor, María Tinoco, fue la encargada de mostrar esta modalidad deportiva a los inscritos en el curso.

La actividad de ayer e impartida por María Tinoco, una gran entendida del Pilate pues incluso su interés por mejorar le ha llevado a recibir cursos incluso por Estados Unidos, se desarrolló en el Gimnasio de la Facultad de Humanidades. Unos pocos alumnos acudieron a las explicaciones de

la profesora. Ayer fue un día práctico, María explicó en que consistía el Pilate, pero también empezó a mostrarle los ejercicios que forman parte de de esta modalidad. Mañana jueves será un poco más teórica la clase, pero también interesante según les dijo la responsable de este curso a los alumnos.

"¿Que es el pilate? es un sistema de entrenamiento que sirve para fortalecer, estirar y equilibrar el cuerpo. Aunque en esta ocasión hablamos para adultos y personas mayores, desde 17 ó 18 años hasta jubilados, también se puede ir introduciendo en los más pequeños para evitar luego muchos tipos de dolencias que se producen cuando vamos cum-

pliendo los años", comentó María.

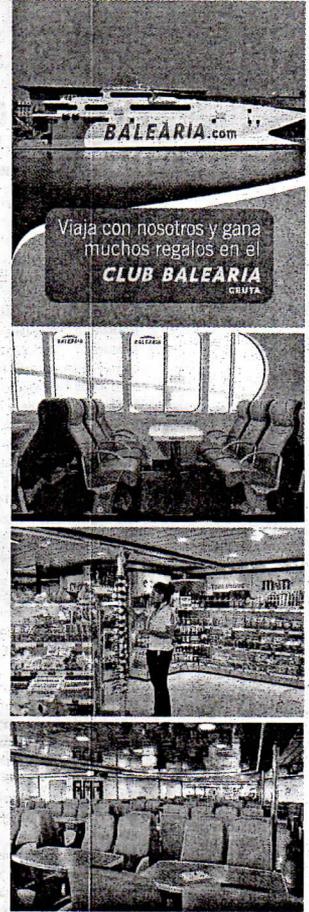
"La intención es introduciendo los beneficios que tiene este método, pues tiene muchas cosas positivas y los resultados que se producen realizando esta actividad son muy buenos", comentó la profesora del Clara Campoamor.

"A la formación en nuestra ciudad la gente no está muy acostumbrada a asistir, pero es una pena ya que creo que en siempre son muy positivos", señaló.

"Mi filosofía es clara. Me gusta trabajar con grupos reducidos, lo hacía cuando trabajaba en el gimnasio y ahora también. No me gusta trabajar con más de ocho personas, aunque hay otros monitores o profesores que

lo hacen incluso con 20. Creo que el pilate se puede adoptar a todo el mundo. Creo que a los doce años ya se puede poner un niño a realizar esta modalidad y he llegado a tener a personas de 80 años haciéndolo. No creo que sea negativo para nadie, lo importante es que quiera realizar una actividad deportiva", terminó diciendo María Tinoco, que tendrá una nueva cita con sus alumnos mañana de nuevo en el gimnasio de la Facultad de Humanidades.

En resumen, que hoy se celebrará la tercera jornada de estos cursos de verano de la Universidad de Granada que está dedicados a la Actividad Física para Adultos y Mayores. Terminarán el próximo día 23.



Viaja con nosotros y gana muchos regalos en el **CLUB BALEARIA CEUTA**

Ceuta - Algeciras		Algeciras - Ceuta	
DIABLO	08:30 h.	FALCÓN	07:00 h.
DIABLO	10:30 h.	FALCÓN	09:00 h.
DIABLO	12:30 h.	FALCÓN	10:00 h.
DIABLO	14:30 h.	FALCÓN	12:00 h.
DIABLO	16:30 h.	FALCÓN	13:00 h.
DIABLO	18:30 h.	FALCÓN	15:00 h.
DIABLO	19:30 h.	FALCÓN	16:00 h.
DIABLO	21:30 h.	FALCÓN	18:00 h.
DIABLO	23:30 h.	FALCÓN	20:00 h.
DIABLO	24:30 h.	FALCÓN	22:00 h.

Ahora canjea 8 puntos por un viaje gratis

Acumula dos puntos en cada viaje que realices y recuerda que si has viajado con Balearia tienes puntos acumulados.

12€ pasajero **40€ coche**

Precio residente por trayecto, en acomodación Sirena.

BALEARIA

balearia.com
CONSULTA EN TU AGENCIA DE VIAJES
902 160 180

combina

2 gafas para compartir

97€ con cristales

Válido hasta el 30/11/2011 para la compra de dos gafas con lentes graduables monocolor, de focal distorsión, graduación, en una selección de monturas de las marcas más CASUAL, más SKUL, más MUFFY y más UPER con lentes graduadas orgánicas endurecidas Resley 1.5 HC, cilíndricas y 2 estere de +7 a -4. No acumulable a otras ofertas o promociones.

Real, 8
T. 956 513 114

Teniente Coronel Gautier, 10
T. 956 505 184

Ceuta

MULTIOPTICAS
Taylor