Pilates para Ciclistas: los estiramientos que evitan lesiones

Publicado por Raffa - 15 Ene 2018 21:16

Hola compañeras y compañeros de pedales

Este viernes 19 de enero, en el Local de Asturies ConBici en Gijón, calle Puerto Cerredo nº 1, bajo, nuestra socia Nuria impartirá un interesante y diferente taller de Pilates para Ciclistas.

Tan solo hay 10 plazas, por el orden que os inscribáis en este foro. **PLAZAS COMPLETAS**

Cada participante debe traer su esterilla, ropa cómoda adecuada, botella de agua y puede ser útil una toalla para el sudor.

A LAS 20 HORAS.

Esperamos que os guste mucho y poder repetirlo para más gente.

¡Os esperamos, preferiblemente en Bicicleta, claro!

Para apuntarte di tu nombre y un apellido, por favor. ¡Gracias!

==========

Re: Pilates para Ciclistas: los estiramientos que evitan lesiones

Publicado por ItziJS - 15 Ene 2018 21:45

Qué buena idea!

Nos apuntamos Angela Vicente e Itziar Junquera

==========

Re: Pilates para Ciclistas: los estiramientos que evitan lesiones

Publicado por angels - 15 Ene 2018 21:58

Hola. Me parece muy buena oportunidad como para dejarla escapar. No veo la hora del taller ni su duración. Contar conmigo salvo que sea en horario de mañanas.

Angels.

==========

Re: Pilates para Ciclistas: los estiramientos que evitan lesiones
Publicado por Jerobra - 15 Ene 2018 22:00

Me apunto.

Jesús de la Roza

==========

Re: Pilates para Ciclistas: los estiramientos que evitan lesiones
Publicado por Teresa - 15 Ene 2018 22:41

Yo tambien me apunto. Teresa Gallart.

==========

Re: Pilates para Ciclistas: los estiramientos que evitan lesiones
Publicado por xixonman - 15 Ene 2018 23:01

Me apunto.....Carlos García, socio.....Hay que poner la hora....Es a las 20 hrs....

Saludos

==========

Re: Pilates para Ciclistas: los estiramientos que evitan lesiones
Publicado por Raffa - 15 Ene 2018 23:37

Sí,la hora de la actividad es a las 20 horas.

Pero desde las 18.30 ya tenemos abierto el Local, podéis pasar cuando queráis.

Listado inscripciones:

1. Angela Vicente.

2. Itziar Junquera.

3. Ángels.

4. Jesús de la Roza.

5. Teresa Hallarte.

6. Carlos García.

Quedan 4 plazas...

==========

Re: Pilates para Ciclistas: los estiramientos que evitan lesiones

Publicado por fmjuanes - 16 Ene 2018 07:36

_____

Me apunto, si no pudiera asistir os aviso con suficiente antelación. Francisco Juanes, socio.

Saludos

Paco

==========

Re: Pilates para Ciclistas: los estiramientos que evitan lesiones

Publicado por xoxelluis23 - 16 Ene 2018 07:46

_____

Hola :

Me apunto al pilates que me parece unaidea muy buena: Enhorabuena:

Jose Luis Fernández

==========

Re: Pilates para Ciclistas: los estiramientos que evitan lesiones
Publicado por Papero - 16 Ene 2018 09:17

Apúntame para Pilates: Pablo Pedraz

==========

Re: Pilates para Ciclistas: los estiramientos que evitan lesiones
Publicado por ketor - 16 Ene 2018 09:34

Hola, si hay hueco nos animamos: Héctor Ovide y Ana Santamaría.

==========

Re: Pilates para Ciclistas: los estiramientos que evitan lesiones
Publicado por Melania - 16 Ene 2018 09:59

Hola, a mi también me interesa me apunto (y apunto también a Marce) aunque quedemos en lista de espera, ya vemos el propio viernes si queda sitio.

Melania

Marce

Saludos

==========

Re: Pilates para Ciclistas: los estiramientos que evitan lesiones
Publicado por xoxelluis23 - 16 Ene 2018 11:03

HOLA:

Por incompatibilidad de agenda, dejo mi plaza libre en pilates, gracias:

Jose Luis Fernandez

==========

Re: Pilates para Ciclistas: los estiramientos que evitan lesiones
Publicado por olga - 16 Ene 2018 14:08

men interesa la actividad...olga morales...socia gijon

==========

Re: Pilates para Ciclistas: los estiramientos que evitan lesiones
Publicado por Raffa - 16 Ene 2018 16:14

Listado inscripciones:

1. Angela Vicente.

2. Itziar Junquera.

3. Ángels.

4. Jesús de la Roza.

5. Teresa Hallarte.

6. Carlos García.

7. Pablo Pedraz.

8. Héctor Ovide.

9. Ana Santamaría.

10. Paco Juanes ?

11. Melania.

12. Olga Morales.

Aunque el cupo era de 10 plazas, acabo de hablar con Nuria y dejamos estas 12 inscripciones para este viernes.

Si lo creéis interesante podemos repetir la actividad en otra ocasión para más gente.

La inscripción, por tanto, está cerrada.

Aunque haya alguna baja, como estamos por encima del número estimado, no se rellenará con nadie más, pues lo ideal es menos de 10, pues Nuria quiere hacer algo de calidad, corrigiendo posturas, y si somos muchos no sería posible. Por tanto si hay alguna baja y se reduce el número... mejor.

==========

Re: Pilates para Ciclistas: los estiramientos que evitan lesiones

Publicado por ANGY - 20 Ene 2018 15:11

_____

Gracias por la oportunidad de conocer el Pilates. Por fin alguien me explica cómo hacer unos abdominales correctamente o a respirar. Cosas esenciales que no sabia.

La profesora 10 sobre 10. Nos corrigió uno por uno en cada ejercicio y resultó un éxito. Tanto que me ha parwcido un deporte que complementa al ciclismo perfectamente. Gracias

==========

Re: Pilates para Ciclistas: los estiramientos que evitan lesiones

Publicado por fmjuanes - 20 Ene 2018 18:53

_____

Gracias por la iniciativa, muchas gracias a la profe Nuria que explicó los ejercicios de lujo. Para próximas ediciones estaría bien complementarlos con unos estiramientos específicos para hacer al acabar las rutas.

Saludos

Paco

==========

Re: Pilates para Ciclistas: los estiramientos que evitan lesiones

Publicado por Raffa - 20 Ene 2018 19:38

_____

Nos alegramos mucho de que os haya gustado la actividad.

Nuria tb ha quedado muy contenta y está dispuesta a hacer más sesiones si tenéis interés.

¡Gracias por participar!

==========