

Pilates

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Aquesta activitat té lloc al poliesportiu municipal i està dirigida per un tècnic esportiu. És una activitat en la qual hi ha un predomini de treball de la força de la cintura abdominal, però també la flexibilitat de les diferents extremitats corporals, la respiració i la relaxació. Aquesta té lloc dos dies a la setmana durant una hora, s'inicia a l'Octubre i finalitza al Maig. És una activitat d'intensitat moderada la qual no permet assolir els mínims setmanals d'activitat física recomanats per l'OMS en persones d'entre 18 i 64 anys i majors de 65 anys. És una de les activitats que formen part del "pack" que ofereix el poliesportiu, amb una quota de 30€ mensuals. És una activitat de qualitat acceptable.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Andrea Bieto Pons (690213646) (bieto95.a@gmail.com)

Fecha de última actualización de la actividad

03/01/2022

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Montmaneu s/n 25183 Seròs Poliesportiu Seròs Lleida Catalunya España



Fecha de la Actividad

De 01/10/2020 a 31/05/2021