Pilates

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

Descripción

La
mayoría de los ejercicios se realizan mediante una serie de movimientos suaves y lentos y con la ayuda de aparatos diseñados específicamente para esta disciplina. En todos y cada uno de estos movimientos controlados se intenta conseguir la mayor precisión posible a través del control de la respiración, la correcta alineación de nuestro cuerpo y, por supuesto, la concentración. De esta manera se evitan gestos violentos o incontrolados que puedan ser agresivos para el organismo.

Tres grupos:

Grupo 1: un día a la semana, los miércoles de 18:30-19:30 horas. Coste 10€/mes

Grupo 2: un día a la semana, los lunes de 17:45 a 18:45 horas. Coste 10€/mes

Grupo 3: dos días a la semana: lunes y miércoles de 09:30 a 10:30 horas. Coste 20€/mes

Población

Población General - Cualquiera (Población adulta)

Persona de contacto

Sonia Peco (976498904. Ext. 314) (mujer@ftranvia.org)

Fecha de última actualización de la actividad

11/09/2023

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Fray Luis Urbano 11, casa 23 50002 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España

Página web del proyecto

http://www.ftranvia.org