

## Pilates



### 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@ftrania.org)

### Fecha de última actualización de la actividad

14/01/2025

### Situación actual de la actividad

Histórica

**Gratuita**

Sí

---

## Localización

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



## Página web del proyecto

<http://www.ftrania.org>