

Classes de Pilates

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

TIPUS D'ACTIVITAT:

Corporal

BENEFICIS:

- Augmenta la teva flexibilitat
- Facilita la respiració
- Enforteix les articulacions i músculs
- Augmenta la teva energia
- Ajuda a mantenir una postura correcta
- Millora la teva força i tonifica el cos

HORARI:

DIMARTS de 18.00 a 19.00

PREU:

Assessorament previ i classe de prova gratuïta.

Quota mensual a partir
de 20 €**

Bono de 5 classes

Es poden fer classes soltes

AFORAMENT: Totes les activitats compleixen la normativa sanitària vigent per prevenció del COVID 19.

**** NOTA:** Els nostres programes socials subvencionen a persones a diferents col·lectius en situació de exclusió socio-laboral, Violència de gènere, persones en situació de vulnerabilitat, etc..

Población

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

Persona de contacto

Josep Cutillas (931718187) (info@espaisacra.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ASSOCIACIÓ ESPAI SACRA

Fecha de última actualización de la actividad

19/03/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Independència 95 08225 Terrassa Barcelona Catalunya España



Página web del proyecto

<http://www.espaisacra.com>

<https://www.facebook.com/espaisacra/>

<https://twitter.com/espaisacra>

Imagen de la Actividad

