

Pilates

Red adscrita  CAT

Temas

Infancia, Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Classes setmanals de Pilates, adreçada a persones de qualsevol edat i sexe.

Les classes es fan els dimecres i els divendres de 10 a 11h del matí a la sala polivalent de l'Ajuntament de Cervià.

El preu és de 9€/mes

El mètode Pilates se centra en la postura dels músculs centrals que ajuden a mantenir l'equilibri del cos i que són essencials per a mantenir la columna vertebral. En particular, els exercicis de pilates ensenyen a ser conscients de la respiració i l'alineació de la columna i enforteixen els músculs interns del tors que són importants per evitar dolors d'esquena.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Eva Güell Farré (676404989) (les7valls@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ASSOCIACIÓ DE DONES LES 7 VALLS

Fecha de última actualización de la actividad

17/05/2021

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Francesc Palau 1 25460 Cervià de les Garrigues Cervià de les Garrigues Lleida Catalunya España

