

# Pilates

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

---

## Descripción

En sus principios fue llamado **Contrología** (*Contrology*), por el propio Pilates, debido a que recalca el uso de la mente para *controlar* el cuerpo, pero buscando el equilibrio y la unidad entre ambos. El método se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que es muy usado como terapia en rehabilitación<sup>[1]</sup> y para, por ejemplo, prevenir y curar el dolor de espalda. Se practica en todo el mundo y su popularidad es cada vez mayor debido a que es practicado por personajes famosos del mundo de la [música](#), el [cine](#), la [danza](#) y/o el [deporte](#).

Actividad dirigida por el monitor Carlos Villellas, dos días por semana, lunes y miércoles, durante una hora cada sesión, de 19 a 20 horas. Esta actividad se realiza en las Escuelas de Lanaja.

---

## Población

Población General - Cualquiera (Personas que necesitan corregir la postura y fortalecer músculos y articulaciones)

---

## Persona de contacto

Ana (974570090) (juventudydeporte@monegros.net)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Fundación para la Promoción de la Juventud y el Deporte de Comarca de Monegros

---

## Fecha de última actualización de la actividad

18/08/2021

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

No

---

## Localización

Calle De las Escuelas s/n 22250 Lanaja Sariñena Huesca Aragón España



## Imagen de la Actividad

