Pilates



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[1] 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



Imagen de la Actividad

