

"Pilates i moviment"

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

"Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web). El pilates és un tipus d'entrenament que equilibra força i flexibilitat, una activitat física i mental que evita sobrecàrregues i que dóna especial importància a la reeducació del sòl pelvià i a la respiració toràcica per alliberar tensió muscular. Actúa en prevenció de lesions, millora l'equilibri i la coordinació per després tenir millor consciència del propi cos. L'objectiu: un treball musculoesquelètic que s'enfoca en l'estabilitat central (alineació de la pelvis i caixa toràcica en coordinació amb una bona respiració). El resultat: un cos en forma, equilibrat i alineat, revitalitzat i que es mou amb fluïdesa. QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Cal portar màrrega pròpia (obligatori). Roba còmode i mitjons."

Población

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

Persona de contacto

"Centre Cívica Sagrada Familia" ("93 450 89 17") (info@ccsagradafamilia.net)

Entidad participante/colaboradora/promotora

"Centre Cívica Sagrada Familia"

Fecha de última actualización de la actividad

01/04/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Provença 480 08025 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 07/05/2022 a 31/12/2022

Página web del proyecto

<https://sagradafamilia.inscripcionscc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=39&a=5201>