

Pilates

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Pilates és una gimnàstica amb un nivell d'intensitat totalment adaptable al nivell de l'alumne, és una gimnàstica de baix impacte, es realitzen els moviments sense suportar el pes del cos. És una activitat molt recomanable per al manteniment de la salut per a gent gran.

Amb l'exercici físic podem compensar les pèrdues de força , equilibri, flexibilitat i resistència a mesura que ens fem grans.

Dia de l'activitat: Dimècres

Horari:

De 9 a 10 h Nivell iniciació

De 10 a 11 h Nivell Avançat

De 11 a 12 h Nivell Intermedi

De 12 a 13 h Nivell Intermedi

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Joana Canovas (652837563) (jcanovas@ccgarraf.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Cubelles

Fecha de última actualización de la actividad

21/03/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Paseo Bardají 3 08880 Cubelles Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

<https://www.facebook.com/casalgentgran.cubelles>