

Pilates

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

El Pilates es centra en realitzar una sèrie d'exercicis que afavoreixen la postura i ajuden a mantenir l'equilibri del cos i a mantenir la salut de la columna vertebral. A més, aquests exercicis ens ensenyen a ser conscients de la nostra respiració i enforteixen els músculs interns del tors que són importants per evitar dolors d'esquena.

Activitat que es realitza els dimarts i dijous de 16:30 a 17:30

Cost de l'activitat està inclosa a la quota que es paga trimestralment.

Población

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

Persona de contacto

M.Carme Forcada (973771324/ 638982941) (polisportiu@almenar.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament Almenar, Regidoria Esports Almenar Poliesportiu Municipal D'Almenar i en alguna activitat EAP Alfarràs-Almenar

Fecha de última actualización de la actividad

02/10/2023

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Espadós 30 25126 Almenar Almenar Lleida Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 03/10/2023 a 30/06/2024