

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

El método pilates se basa en ejercicios que ayudan a mejorar la tonificación de los músculos a través de una sucesión de movimientos fluidos.

Su esencia radica en la utilización del cerebro fomentando el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación, la agilidad, corregir malos hábitos posturales, reducir el estrés y aumentar la autoestima.

Se realiza dos días a la semana , lunes y miercoles de 16,30 a 17,30 en Casa Morcat ubicado en la plaza de la Iglesia

El precio de la actividad es de 71,50 euros el trimestre. Más suelto 28.10 euros.

Existe una reducción del 25% para mayores de 65 años y familias numerosas.

Población

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

Persona de contacto

Ayuntamiento de Adahuesca Comarca del somontano (ayuntamiento de Adahuesca 974318151; comarca Somontano 974306006) (deportes@somontano.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ayuntamiento Adahuesca y Comarca Somontano

Fecha de última actualización de la actividad

12/12/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Plaza La Iglesia sn 22147 adahuesca Casa Morcat Adahuesca Huesca Aragón España



Fecha de la Actividad

De 04/10/2023 a 13/06/2023

Página web del proyecto

<http://https://www.somontano.org>

<http://comarca de somontano de barbastro>

<http://instagram> <https://instagram.com/somontanodeporte>

Imagen de la Actividad



