

Pilates

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

El Pilates és un mètode d'exercici i moviment físic. El seu objectiu és enfortir i equilibrar el cos i la ment. A través de la pràctica sistemàtica d'exercicis de Pilates, ha demostrat tenir un valor incalculable. No només resulta beneficiós per a persones que vulguin tenir i/o mantenir una bona condició física i mental. També suposa un important complement a la pràctica esportiva i a la rehabilitació física.

Horari: Dimecres de 19 a 20h i de 20 a 21 h

Preu: 23€/mes

Población

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

Persona de contacto

Albert Moya (93 666 06 48) (ccmasllui@llobregat.info)

Fecha de última actualización de la actividad

01/04/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Esteli 10 08980 Sant Feliu de Llobregat Barcelona Catalunya España

