

Pilates Abiego

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

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 para el control del cuerpo, fomentando el equilibrio, la flexibilidad, coordinación, la agilidad, corregir malos hábitos posturales, reducir el stress y aumentar la autoestima.

Se realiza una vez a la semana, el viernes de 18 a 19 en el centro social de Abiego.

La cuota es de 44.50 euros al trimestre.

Més suelto 19.60 euros.

Población

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

Persona de contacto

ayuntamiento de Abiego y Comarca de Somontano (Ayuntamiento Abiego 974317203 ; Comarca Somontano 974306006) (deportes@somontano.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento Abiego y Comarca Somontano

Fecha de última actualización de la actividad

14/09/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Del Aire sn 22143 Abiego Centro Social Abiego Huesca Aragón España



Fecha de la Actividad

De 04/10/2023 a 13/06/2024

Página web del proyecto

<http://www.somontano.org>

<http://comarca de somontano de Barbastro>

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

Imagen de la Actividad



