pilates Alquezar

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

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 stréss y aumentar la autoestima.

Se realiza 1 día a la semana miércoles de18.30 a19.30 en la escuela de montaña situada en C/San Gregorio nº 24.

El precio de la cuota es de 44.50 euros el trimestre. Mes suelto 19.60 euros.

Población

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

Persona de contacto

Ayuntamiento de Alquezar Comarca Somontano (Ayuntamiento Alquezar 974318960 Comarca Somontano 974306006) (deportes@somontano.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento Alquezar Comarca de somontano

Fecha de última actualización de la actividad

12/12/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle San Gregorio 24 22145 Alquezar Escuela de Montaña Alquézar Huesca Aragón España

Fecha de la Actividad

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

Página web del proyecto

http://www.somontano.org
http://comarca de somontano de barbastro
http://instagram https://instagram.com/somontanodeporte

Imagen de la Actividad