

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 estrés y aumentar la autoestima.

Se realiza 1 día a la semana miércoles de 18.30 a 19.30 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



