

# Pilates Radiquero

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Participación.

---

## 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 el lunes de 18,30 a 19,30 en el local social ubicado en Pza de La Iglesia

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 Alquezar/Radiquero Comarca Somontano (Ayto Alquezar/Radiquero 974318960 Comarca Somontano 974306006) (deportes@somontano.org)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayto Alquezar/Radiquero y Comarca de Somontano

---

## Fecha de última actualización de la actividad

14/09/2024

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

No

---

## Localización

Plaza La iglesia sn 22145 Radiquero centro social Alquézar 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>

<https://instagram.com/somontanodeporte>

---

## Imagen de la Actividad



