Pilates Colungo

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.

Método que utiliza todo el cuerpo, favorece el control postural, permite aumentar la percepción y conciencia del propio cuerpo y mantener una alineación postural correcta ; fortaleciendo la musculatura y aumentando el control de fuerza y flexibilidad.

Se realiza dos dias a la semana los lunes y miércoles de 20 a 21 en el local Social de Ayuntamiento de Colungo situado en Pza Mayor nº1.

La cuota es de 71.50 euros al trimestre, con reducción del 25% para mayores de 65 años y familias numerosas.

Més suelto 28.10 euros

Población

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

Persona de contacto

Ayuntamiento de Colungo Comarca de Somontano (Ayuntamiento de Colungo 974318141 Comarca Somontano 974306006) (deportes@somontano.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento de Colungo y Comarca de Somontano

Fecha de última actualización de la actividad

12/12/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Plaza Mayor 1 22148 Colungo Local Social Ayuntamiento Colungo 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
https://instagram.com/somontanodeporte

Imagen de la Actividad