

Gimnàstica pilates

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Taller de Pilates. El mètode Pilates se centra en la postura dels músculs centrals que ajuden a mantenir l'equilibri del cos i que són essencials per a mantenir la [columna vertebral](#).

En particular, els exercicis de Pilates ensenyen a qui ho practica a ser conscients de la respiració i l'alineació de la columna i enforteixen els músculs interns del tors que són importants per evitar dolors d'esquena.

Activitat organitzada per l'associació de veïns de l'Eixample. Dilluns de 10:00 a 11:00h.

Población

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

Persona de contacto

Associació de Veïns de l'Eixample (682762752) (aavveixample@gmail.com)

Fecha de última actualización de la actividad

14/09/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Via Làctia 39 17600 Figueres Figueres Girona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 13/03/2023 a 13/06/2023