

# 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'alignació 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 Veins de l'Eixample (682762752) (aavveixample@gmail.com)

## Fecha de última actualización de la actividad

14/09/2023

## Situación actual de la actividad

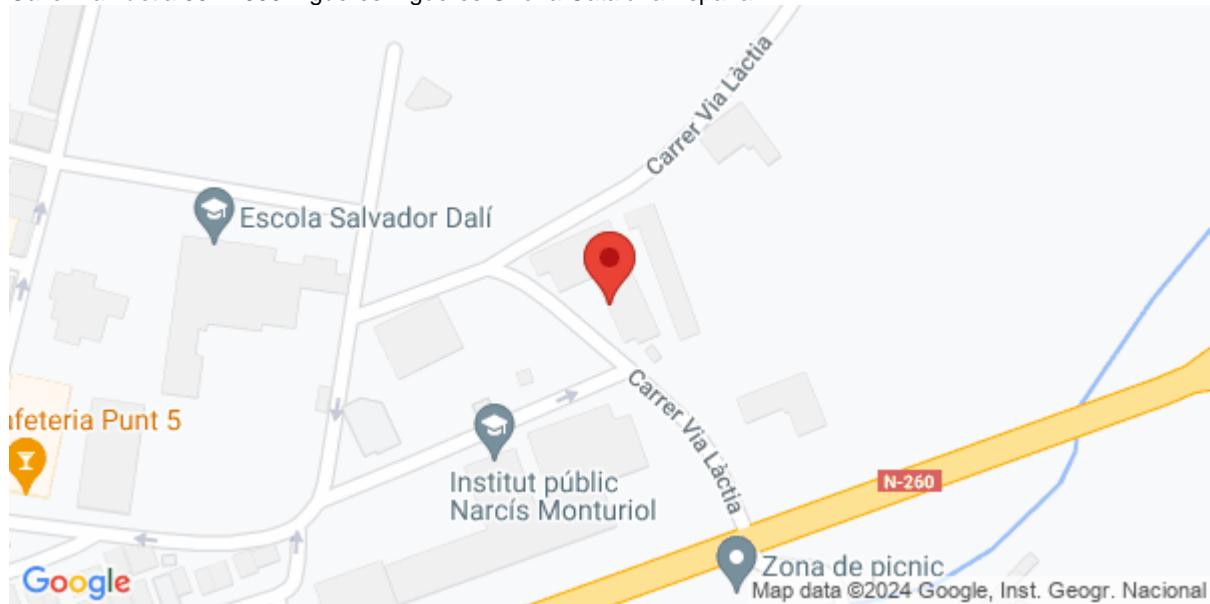
Histórica

## Gratuita

No

## Localización

Calle Via Làctia 39 17600 Figueres Girona Cataluña España



## Fecha de la Actividad

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