

Pilates

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

"Tallerista: Ellie Spuropolou El Pilates és un mètode d'entrenament físic i mental que t'ajuda a millorar la postura, enfortir la faixa abdominal, millorar la mobilitat articular, la capacitat pulmonar, l'equilibri i tonificar la musculatura general del teu cos prevenint lesions i millorant els dolors d'esquena entre molts altres beneficis: Tonificar la musculatura abdominal i de tot el cos - Prevenir lesions - Corregir postures i millorar la consciència postural - Millorar els dolors d'esquena - Augmentar la capacitat pulmonar - Guanyar mobilitat articular - Reduir l'estrès .. PORTAR màrrega o estoreta. Roba còmoda i mitjons. CADA USUARI HA DE PORTAR EL SEU MATERIAL, NO ÉS POSSIBLE COMPARTIR EL MATERIAL DEL CENTRE. Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web)."

Población

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

Persona de contacto

"Centre Cívica Barceloneta" ("93 256 33 00") (info@civicbarceloneta.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

"Centre Cívica Barceloneta"

Fecha de última actualización de la actividad

14/09/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

De 18/04/2023 a 13/06/2023

<https://inscripciones.civicbarceloneta.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=51&a=3169>