PILATES ADULTOS EN ALLOZA



Temas

Actividad física.

Descripción

El servicio Comarcal de deportes de la Comarca Andorra Sierra de Arcos organiza periódicamente una actividad diferente y mas novedosa para aquellas personas que quieren trabajar el cuerpo integramente (cuerpo-mente) para mejorar nuestra salud. Se trata del PILATES: Tiene como objetivo fortalecer el cuerpo y la mente desde la parte más profunda a la más superficial, aumentando y uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental , la relajación y la respiración.

Es

una actividad que se realiza siguiendo el calendario escolar (desde Octubre hasta Mayo inclusive) $\,$

Se

realiza en las instalaciones polideportivas municipales de Alloza.

Recordamos

que son clases de 45 minutos donde un profesional de deportes de nuestro servicio gestiona y realiza la sesión.

Los

horarios y días de dicha actividad en Alloza son:

Martes

y Jueves de 9:15 a 10:00 horas.Precio : 25 euros / TRIMESTRE.

Población

Personas entre 30 y 64 años - Cualquiera (Cualquier persona puede realizar esta actividad aunque no este en el rango establecido)

Persona de contacto

José Angel Alloza Blasco Natalia Quilez lafuente (978844337) (deportes@andorrasierradearcos.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Comarca Andorra Sierra de Arcos.

Fecha de última actualización de la actividad

08/09/2024

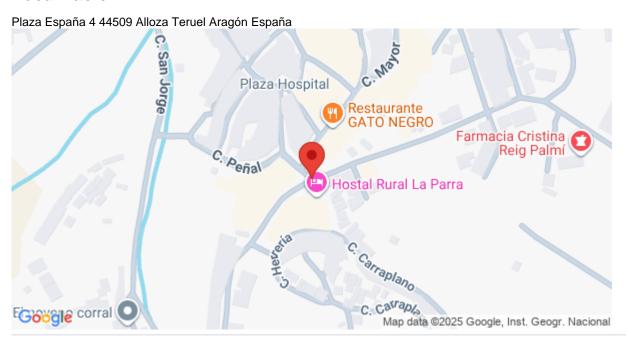
Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización



Página web del proyecto

http://www.deportesandorrasierradearcos.com