

PILATES ADULTOS EN ALLOZA

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

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

Plaza España 4 44509 Alloza Teruel Aragón España



Página web del proyecto

<http://www.deportesandorrasierradearcos.com>