

Hipopilates

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

Es combinen diferents exercicis del mètode Pilates amb hipopressius. El mètode Pilates es caracteritza pel treball general de la musculatura i la presa de consciència de les diferents zones d'aquesta. Els hipopressius són un estil abdominal segur i eficaç favorable per persones amb problemes d'esquena, en postpart o amb problemes de sòl pelvià. Contraindicacions: persones hipertenses, amb cirurgies recents, hèrnies abdominals o lumbar i cesàries o cicatrius diverses en la zona abdominal. Observacions: Cal portar màrrega i una tovallola 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 Sant Andreu (93 311 99 53) (infoccsa@bcn.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívica Sant Andreu

Fecha de última actualización de la actividad

27/10/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Gran de Sant Andreu 111 08030 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 05/07/2023 a 26/07/2023

Página web del proyecto

<https://santandreu.inscripcionscc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=22&a=968>