

HIPOPILATES

Red adscrita  CAT

Temas

Actividad física.

Descripción

En aquest taller es combinaran exercicis de gimnàstica hipopressiva amb posicions i tècniques del mètode Pilates. Amb la combinació dels dos mètodes millorarem la postura corporal i els problemes d'esquena; reforçarem i reduïrem el perímetre abdominal, i millorarem la salut del sòl pelvià. A càrrec de Laura Martinez, @lau_yoga, instructora de ioga, pilates i condicionament físic. 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 Sarrià (93 256 27 20) (ccsarria@qsl.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívica Sarrià

Fecha de última actualización de la actividad

12/06/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Eduardo Conde 22-42 08034 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 08/01/2024 a 11/03/2024

Página web del proyecto

<https://sarria.inscripcionescc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=36&a=2797>