

# Hipopilates

Red adscrita  CAT

---

## Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

---

## Descripción

Combinarem exercicis actius de gimnàstica abdominal hipopressiva amb posicions i tècniques del mètode "Pilates" per millorar la postura corporal i els problemes d'esquena, reforçar el sòl pelvià i reduir el perímetre abdominal. Beneficiarem a l'eix corporal, to muscular d'esquena i millorarà el teu estat emocional. Activitat no apte per persones hipertenses i embarassades/postpart ÉS OPCIONAL PORTAR MÀRFECA. 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 Civic del Parc - Sandaru (93 309 06 35) (info@ccparcsandaru.cat)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Civic del Parc - Sandaru

---

## Fecha de última actualización de la actividad

11/09/2024

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

NS/NC

---

## Localización

Calle Buenaventura Muñoz 21 08018 Barcelona Barcelona Cataluña España



## Fecha de la Actividad

De 08/04/2024 a 10/06/2024

## Página web del proyecto

<https://sandaru.inscripcionescc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=38&a=1781>