

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Es tracta d'un exercici que té com a fi activar la musculatura, mitjançant la respiració com una de les parts principals per aconseguir-ho. Tant els canvis de posició com aquesta respiració són les bases que ens ajudaran a contraure el múscul i a aconseguir que finalment s'enforteixi. Sense oblidar-nos que també serà el sòl pèlvic qui es beneficiï d'un enfortiment.

Dilluns i dimecres de 19:15h a 20:15h

Preu activitat aprox.: 15€

Población

Población General - Mujeres ()

Persona de contacto

Núria (690026485) (nuria.cornejo@subirats.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Assoc. Centre Cultural i Recreatiu de Ca l'Avi

Fecha de última actualización de la actividad

02/04/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Dr. Bofill 1 08739 Ca l'Avi centre cultural i recreatiu Subirats Barcelona Catalunya España



Página web del proyecto

<http://España>

Imagen de la Actividad

Image not found or type unknown

