

Pilates

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

El pilates és un mètode que comprèn una llista d'exercicis físics i estiraments que utilitzen el pes del propi cos. Es tracta d'una tècnica que reeduca els moviments per a millorar l'equilibri físic i mental. Com es fan servir moviments continus i suaus, enforteix i estabilitza els músculs principalment de l'abdomen, la columna i la pelvis.

Horari : dimarts i dijous del 19:30h a 20:30h

Preu activitat : s'ha de fer soci de l'ateneu i té dret a totes les activitats = 80,00 € anuals

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Genís (690026485) (info@ateneuordalenc.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ateneu Ordalenc

Fecha de última actualización de la actividad

02/04/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Avenida Barcelona 47 08739 Ordal Ateneu Ordalenc Subirats Barcelona Catalunya España



Fecha de la Actividad

De 02/10/2023 a 26/06/2024

Página web del proyecto

<http://España>

Imagen de la Actividad

