Pilates

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Actividad física.

Descripción

La mayoría de los ejercicios se realizan mediante una serie de movimientos suaves y lentos y con la ayuda de aparatos diseñados específicamente para esta disciplina. En todos y cada uno de estos movimientos controlados se intenta conseguir la mayor precisión posible a través del control de la respiración, la correcta alineación de nuestro cuerpo y, por supuesto, la concentración. De esta manera se evitan gestos violentos o incontrolados que puedan ser agresivos para el organismo.

Tres grupos:

Grupo 1: un día a la semana, los miércoles de 18:30-19:30 horas. Coste 12,50€/mes

Grupo 2: un día a la semana, los lunes de 17:45 a 18:45 horas. Coste 12,50€/mes

Grupo 3: dos días a la semana: lunes y miércoles de 09:30 a 10:30 horas. Coste 24€/mes

Población

Población General - Mujeres (Población adulta)

Persona de contacto

Félix y Marta (976498904) (saludcomunitaria@ftranvia.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Fundación El Tranvía

Fecha de última actualización de la actividad

24/10/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle C/ FRAY LUIS URBANO 11, CASA 23 50002 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España