

Pilates

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Dilluns al matí, de 10.45 a 11.45 h el 1r grup i d'11.55 a 12.55 h el 2n grup.

Taller enfocat a l'entrenament físic i basat en el mètode de Joseph Pilates. Aquest mètode treballa la postura dels músculs centrals que ajuden a mantenir l'equilibri del cos i que són essencials per a mantenir la columna vertebral. En particular, els exercicis de Pilates ensenyen a ser conscients de la respiració i l'alienació de la columna i enforteixen els músculs interns del tors que són importants per evitar dolors d'esquena. Aquesta activitat ha estat molt demanada pels usuaris del nostre equipament.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Consergeria del Casal (93 350 09 15) (cc.verdum@gencat.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Generalitat de Catalunya

Fecha de última actualización de la actividad

23/01/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Luz Casanova 8-10 08042 Barcelona Verdum Barcelona Barcelona Cataluña España

