

Pilates

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

El Pilates és un mètode d'exercici que se centra en l'enfortiment del core (abdomen, esquena i pelvis), la flexibilitat i la postura mitjançant moviments controlats i respiració conscient. Va ser desenvolupat per Joseph Pilates a principis del segle XX i es pot practicar a terra (Mat Pilates) o amb màquines especials com el Reformer.

Beneficis principals:

Millora la força i la flexibilitat sense impacte

Corregeix la postura i alleuja dolors d'esquena

Afavoreix la concentració i el control corporal

Tonifica els músculs amb moviments suaus però efectius

És apte per a totes les edats i especialment recomanat per rehabilitació i prevenció de lesions

Dilluns i Dimecres de 19:00 a 20:00

Socis: 15,50€

No Socis: 46,50€

10 Bonus soci: 21,00€

10 Bonus no soci: 62,00€

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Eva (937341011) (administracio@casalfamiliar.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

casal familiar de viladecavalls

Fecha de última actualización de la actividad

20/02/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Antoni soler i Hospital 2 08232 Viladecavalls Barcelona Cataluña España



Imagen de la Actividad

