

Pilates

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

Descripción

Pilates és una activitat que treballa la musculatura profunda del cos a través d'exercicis controlats i tècniques de respiració, amb l'objectiu de millorar l'estabilitat corporal. Se centra especialment en el reforç de la zona abdominal, lumbar i el sòl pèlvic.

Aquesta pràctica ajuda a millorar la postura, la flexibilitat i el control corporal, així com a prevenir dolors musculars i tensions. També contribueix al benestar general i a la connexió cos-ment.

Horari:

Dilluns: 9.30 h a 10.15 h; i 18.00 h a 18.45 h

Dimarts: 17.45 h a 18.30 h

Dimecres: 9.30 h a 10.15 h; i 18.00 h a 18.45 h

Dijous: 19.30 h a 20.15 h

Preu:

Preu variable segons abonament. Consultar a la piscina municipal.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Majors de 16 anys)

Persona de contacto

Sílvia (977 76 78 49) (piscina@alcover.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament d'Alcover

Fecha de última actualización de la actividad

05/05/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Avenida Miquel Martí i Pol 18-22 43460 Alcover Tarragona Cataluña España



Página web del proyecto

<http://www.piscinaalcover.cat/activitats-dirigides/>