

Pilates

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Taller per treballar la postura dels músculs centrals que ajuden a mantenir l'equilibri del cos i que són essencials per a mantenir la columna vertebral. Es pren consciència de la respiració.

Dilluns, de 9 a 10 h

Población

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

Persona de contacto

Casal Cívica de Barcelona - Verdum (93 350 09 15) (cc.verdum@gencat.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

09/03/2020

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

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



Fecha de la Actividad

De 07/10/2019 a 09/12/2019

Página web del proyecto

http://sac.gencat.cat/sacgencat/AppJava/organisme_fitxa.jsp?codi=10534