

Ajuntament de Castellar del Vallès

Pilates

Data d'inici: 1 d'octubre de 2012

Data final: 19 de juny de 2013

Durada: 65/67 hores

Horari: dimarts i dijous, de 17.15 a 18.15 h, dilluns i dimecres de 18.30 a 19.30 h, i dilluns i dimecres o dimarts i dijous de 19.45 a 20.45 h,

Descripció: el mètode Pilates se centra en la postura dels músculs centrals, que són essencials per mantenir la columna vertebral. En particular, aquest mètode ens ensenya a ser conscients de la respiració, l'alineació de la columna i a enfortir els músculs interns el tors, que són importants per evitar molèsties musculars.

Preu: 25 €/mes

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40