

Ajuntament de Castellar del Vallès

Pilates

Data d'inici: 1 de juliol

Data fi: 30 de setembre (agost festiu)

Horari: dilluns i dimecres, de 19.45 a 20.45 h

Durada: 16 h

Data d'inici: 2 de juliol

Data fi: 26 de setembre (agost festiu)

Horari: dimarts i dijous, de 18.30 a 19.30 h o de 19.40 a 20.45 h

Durada: 16 h

Descripció: Es realitzen diferents exercicis pràctics per tal d'aprendre a respirar i a relaxar, corregir la postura corporal, enfortir la musculatura, activar la microcirculació, augmentar la qualitat de vida activant tots els òrgans interns, l'agilitat i la flexibilitat del cos, etc.

Preu: 20 euros al 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