

Ajuntament de Castellar del Vallès

De l'1 de setembre de 2016 al 29 de juny de 2017

Curs

Pilates

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'alienació de la columna i a enfortir els músculs interns del tors, que són importants per evitar molèsties musculars.

Horaris matí

Data d'inici: 01/09/16

Data fi: 29/06/17

Horari: dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h

Data d'inici: 05/09/16

Data fi: 28/06/17

Horari: dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h

Horaris tarda

Data d'inici: 01/09/16

Data fi: 29/06/17

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

Data d'inici: 05/09/16

Data fi: 28/06/17

Horari: dilluns i dimecres, de 17.15 a 18.15 h

Data d'inici: 05/09/16

Data fi: 28/06/17

Horari: dilluns i dimecres, de 18.30 a 19.30 h o de 19.45 a 20.45 h

Data d'inici: 03/10/16

Horari: dilluns i dimecres, de 17.15 a 18.15 h

Preu | 25 €/mes (20 €/mes amb descompte)

Destinataris | Públic general

Organitza | El Mirador

Programa | [Oferta formativa El Mirador curs 2016-2017](#)

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