



De l'1 d'octubre de 2018 al 27 de juny de 2019
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: 01/10/18

Data fi: 26/06/19

Horari: dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h

Data d'inici: 02/10/18

Data fi: 27/06/19

Horari: dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h

Horaris tarda

Data d'inici: 01/10/18

Data fi: 26/06/18

Horari: dilluns i dimecres, 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: 02/10/18

Data fi: 27/06/19

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

Preu | 25 €/mes

Destinataris | Públic general

Organitza | El Mirador

Lloc | Taller 1 d'El Mirador

Programa | [Oferta formativa El Mirador curs 2018-2019](#)