



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](#)