

ACTIVITATS PER A PARES I MARES

PILATES

Pilates es un programa d'entrenament físic i mental que considera el cos i la ment com una unitat i té l'objectiu de millorar el funcionament corporal enfortint sobretot el "centre d'energia" o tronc inferior. Es tracta d'un sistema únic d'exercicis d'estiraments i enfortiment desenvolupat per J.H. Pilates fa gairebé cent anys!

Practicant el mètode amb regularitat et trobaràs més àgil, flexible, fort, i la teva figura es tornarà més estilitzada.

HORARIS:

Dimarts i/o dijous a les 20:15h (55min de durada).

PREUS:

1 dia/setmana: 25€ mensuals

2 dies/setmana: 40€ mensuals

LLOC:

Gimnàs de l'escola "Les Fonts" d'Argentona.

MATERIAL:

Cal portar roba còmoda i una màrfega o estoreta.

Responsable de l'activitat: Susana Pagès directora del centre Xammar Fisio & Pilates Mataró.

