

PILATES

EDAD: Nacidos en 2003 y anteriores
Adulto: 2 h.: 30,13 €/mes 1 h.: 15,07 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	---------	-------------	--------

PABELLÓN JAVIER LOZANO CID

PI01	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Sala Polivalente	16
PI02	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Sala Polivalente	16
PI03	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Sala Polivalente	16
PI04	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Sala Polivalente	16
PI05	Martes y jueves	21:00 a 22:00	Sala Polivalente	16
PI06	Viernes	18:00 a 19:00	Sala Polivalente	16

SANTA BÁRBARA

PI07	Martes y jueves	10:00 a 11:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16
PI08	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16
PI09	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16

SANTA M^a DE BENQUERENCIA

PI10	Lunes y miércoles	09:30 a 10:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI11	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI12	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI13	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI14	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI15	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16

"Pilates" es un método de acondicionamiento físico completo. Busca el alargamiento, la flexibilidad y la tonificación de todos los grupos musculares coordinando la respiración y la relajación activa.