

PILATES ACUÁTICO

EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores
Adulto: 1,5 h.: 16,15 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
--------	------	---------	-------------	-----------

PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO

PIA1	Martes y jueves	19:45 a 20:30	Vaso pequeño y dos calles	20
------	-----------------	---------------	---------------------------	----

“Pilates” es un método de acondicionamiento físico completo, más completo si lo hacemos dentro del agua. Busca el alargamiento, la flexibilidad y la tonificación de todos los grupos musculares coordinando la respiración y la relajación activa.