

# Ajuntament de Castellar del Vallès

Del 2 d'octubre de 2017 al 29 de juny de 2018

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:** 03/10/17

**Data fi:** 28/06/18

**Horari:** dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h

### **Horaris tarda**

**Data d'inici:** 02/10/17

**Data fi:** 27/06/18

**Horari:** dilluns i dimecres, de 17.15 a 18.15 h, de 18.30 a 19.30 h, de 19.45 a 20.45 h

**Data d'inici:** 03/10/17

**Data fi:** 28/06/18

**Horari:** dimarts i dijous, de 17.15 a 18.15 h, de 18.30 a 19.30 h, 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 2017-2018](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40