

# Ajuntament de Castellar del Vallès

## **Pilates**

**Data d'inici:** 1 de juliol

**Data fi:** 30 de setembre (agost festiu)

**Horari:** dilluns i dimecres, de 19.45 a 20.45 h

**Durada:** 16 h

**Data d'inici:** 2 de juliol

**Data fi:** 26 de setembre (agost festiu)

**Horari:** dimarts i dijous, de 18.30 a 19.30 h o de 19.40 a 20.45 h

**Durada:** 16 h

**Descripció:** Es realitzen diferents exercicis pràctics per tal d'aprendre a respirar i a relaxar, corregir la postura corporal, enfortir la musculatura, activar la microcirculació, augmentar la qualitat de vida activant tots els òrgans interns, l'agilitat i la flexibilitat del cos, etc.

**Preu:** 20 euros al mes

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

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