



"No te quedes ahí, muévete. No te quedes ahí, únete"

PRÁDENA DEL RINCÓN

117 habs

Programa de intervención de ejercicio físico para la salud a través del Pilates, organizado para adultos entre los 30 y 65 años de edad. Se trata de un método de entrenamiento basado en los principios de concentración, precisión, respiración, control, fluidez de movimiento y centralidad, que ayudan a mejorar la tonificación de los músculos fomentando el equilibrio. La actividad se realiza durante dos horas a la semana en horario de tarde

Fechas: Octubre de 2020 a junio de 2021.

Contacto: pradenarincon@ayuntamientos.madrid.org

V Edición
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

