

PILATES

Actividade que ten como obxectivo principal o control postural, a través da realización de exercicios seguros e sinxelos de baixa intensidade.

Benefíciate da mellora do sistema muscular, a flexibilidade, o equilibrio, traballo abdominal seguro a través do método pilates.

IOGA

Actividade enfocada a disciplina do loga onde se busca a elongación e a postura do corpo combinado cun traballo de respiración e relaxación.

Benefíciate da conexión corpo e mente que fai do loga unha das actividades máis demandadas.



ACTIVIDADES "ESTUDIO" DO COMPLEXO 23/24

DO 4 DE SETEMBRO AO 30 DE XUÑO



+INFO 981873646

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
MAÑÁS	60' IOGA 10.00	60' IOGA 09.45	60' IOGA 10.00	60' IOGA 09.45	
	45' PILATES 11.15	60' PILATES 11.00	45' PILATES 11.15	60' PILATES 11.00	45' PILATES 11.15
TARDES	45' PILATES 17.15		45' PILATES 17.15		45' PILATES 17.15
	45' PILATES 18.00		45' PILATES 18.00		45' PILATES 18.00
	60' IOGA 20.00	60' PILATES 20.00	60' IOGA 20.00	60' PILATES 20.00	
	60' IOGA 21.00	60' PILATES 21.00	60' IOGA 21.00	60' PILATES 21.00	

AS ACTIVIDADES ESTUDIO REQUIREN A INSCRIPCIÓN PREVIA NA RECEPCIÓN DO COMPLEXO. PRAZAS LIMITADAS.

OS GRUPOS SON DE TRES DÍAS DE 45' DE DURACIÓN OU DE DOUS DÍAS DE 60'.

A INSTALACIÓN RESÉRVASE O DEREITO A MODIFICAR, ANULAR OU CAMBIAR ESTE CUADRANTE SEMPRE E CANDO AS CIRCUNSTANCIAS NOS OBRIGUEN, E COA ANTELACIÓN QUE O TEMPO NOS PERMITA.