



PILATES PARA ADULTOS

SUELO

Gestionado por la empresa LB GRUPO e impartido por Silvia Carratalá (titulación danza)

La práctica del pilates tiene una gran cantidad de beneficios ya conocidos como:

- Mejorar la tonificación muscular
- Quemar calorías
- Bajar de peso
- Aumentar los niveles de energía
- Mejora el humor y la autoestima
- Fortalecer el sistema inmunológico
- Mejorar la flexibilidad y la movilidad muscular
- Prevenir los dolores musculares y lesiones
- Corregir las malas posturas corporales
- Aliviar los dolores de espalda

Las clases están dirigidas a adultos (familias del centro y externos) o alumnos/as a partir de la ESO.

Horarios

- Martes y jueves de 15:15 a 16:15h



Precio familia del centro

35€/mes

Precio externos

40€/mes +
seguro