

Pilates

+ 16 urte
años

Deskribapena:

Gogo eta gorputza etengabeko loturan lan egiten duten egokitze fisikoko sistema osoa da. Malgutasuna, koordinazioa, kontzentrazioa eta jarrera-lerrokatzea hobetzen ditu. Ohitura okerrak zuzentzen ditu eta aldi berean lesioak sendatu eta saihesten ditu.

Descripción:

Es un sistema de acondicionamiento físico muy completo donde mente y cuerpo trabajan en continua conexión. Mejora la flexibilidad, coordinación, concentración y alineación postural. Corrige hábitos incorrectos, permitiendo a su vez rehabilitar y prevenir lesiones.

ORDUTEGIA / EGUNAK HORARIOS / DIAS	ORDUTEGIA / EGUNAK HORARIOS / DIAS
Astelehena eta asteazkena 09:10 - 10:00 10:00 - 10:50 12:00 - 12:50 17:00 - 17:50 20:10- 21:00 Lunes y miércoles	Asteartea eta osteguna 09:30 - 10:20 10:00 - 10:50 12:00 - 12:50 17:00 - 17:50 19:10—20:00 Martes y jueves
PREZIOAK / PRECIOS BI EGUN / 2 DIAS	PREZIOAK / PRECIOS BI EGUN / 2 DIAS
BAZKIDE ABONADO/A 43,17 €	BAZKIDE ABONADO/A 43,17 €