

# PILATES

## Presentació

Guanya flexibilitat, evita males postures i redueix l'es-tress i el mal cervical o d'esquena. Com? Practicant pilates! A través d'exercicis físics, aquesta tècnica d'entrenament reforça i tonifica la musculatura, principalment, l'abdominal i la lumbar. Amb aquesta activitat podràs desconnectar del ritme frenètic del dia a dia, alleugerir els possibles dolors, corregir males postures i millorar el teu benestar... Tot són beneficis!

*Aquestes classes han estat enregistrades durant l'aturada d'activitats presencials al Centre Cívic. Les posem a la vostra disposició a un preu molt econòmic perquè pugueu fer salut a casa!*

## Professora

La Sandra Ferrer es va titular en Matt Pilates l'any 2007 i, des de llavors, ha impartit classes personalitzades i col·lectives a diferents centres esportius, tot combinant-ho amb altres tipus d'entrenament. La seva fortalesa física i mental i la seva capacitat de motivació trauran el millor de tu.

## Què inclou el curs?

- Vuit vídeos - classe.
- Seguiment i consultes a través del correu electrònic.

## Com farem les classes?

Cada setmana rebreu un vídeo amb una classe d'entre 30 i 40 minuts.

## Requisits i materials necessaris

Una màrfega i un dispositiu electrònic (mòbil, ordinador, tauleta electrònica...) per poder seguir la classe.

---

## Formació en línia

**Durada:** de l'1 de febrer al 26 de març de 2021

**Preu:** 20 €

---



**CENTRE CÍVIC  
DE PORQUERES**

C. Mercè Rodoreda, 5  
17834 Porqueres  
972 573 612 - 672 220 255  
info@centrecivicporqueres.cat  
[www.centrecivicporqueres.cat](http://www.centrecivicporqueres.cat)


---

 [civic\\_porqueres](https://www.instagram.com/civic_porqueres)

---

 [civic.porqueres](https://www.facebook.com/civic.porqueres)

---

 672 220 855

---