



SERVICIO MUNICIPAL DE ATENCIÓN A PERSONAS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN
SOCIAL POR DIVERSIDAD FUNCIONAL
Curso 2022/2023

PILATES

❖ DÍA Y LUGAR

SABADOS, Centro de Formación, C/ Victoria Eugenia de Battemberg 10.

❖ DESCRIPCIÓN

Se realizarán ejercicios en dinámicas grupales y juegos para los más pequeños, con el fin de iniciarse en la disciplina.

Para participante más mayores se desarrollarán ejercicios de dificultad media, con técnicas de relajación, respiración consciente y *mindfulness*.

❖ HORARIOS Y GRUPOS

GRUPO 1. De 10:00 a 10:45horas (Participantes entre 6 y 15 años)

GRUPO 2. De 10:45 a 11:45horas. (Participantes entre 16 y 35 años)

GRUPO 3: De 12:45 a 14:00 horas (Participantes mayores de 36 años)