



ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2016-17

PILATES

¿QUÉ ES EL PILATES?

Es una actividad física que se basa fundamentalmente en la fuerza y cuyo objetivo principal no es la quema de calorías, sino reforzar la musculatura y aumentar el control, fuerza y flexibilidad de nuestro cuerpo. Aunque, como todo ejercicio físico, supone un aumento en el gasto energético y, por tanto, también contribuye a mantener un peso equilibrado.

- Días: lunes y miércoles
- Horario: 17:30 a 18:30 h.
- Precio: 18 €/alumno

**¡COMIENZO
EN OCTUBRE!**

**¡¡¡APUNTAOS EN EL
DEP. DE EDUCACIÓN
FÍSICA!!!**

