

Eix	Mou-te
Intervenció	Curs de Pilates
Objectiu	Augmentar la consciència corporal. Augmentar la flexibilitat, l'agilitat, el sentit de l'equilibri i millorar la coordinació de moviments. Tonificar el cos sense necessitat de realitzar exercicis físics cansats, però sí intensos. Ajudar a aconseguir una figura més estilitzada, a més, augmentar la nostra autoestima. Prevenir i rehabilitar lesions. Millorar l'alineació postural i corregir els hàbits posturals incorrectes. Proporcionar un exercici segur, efectiu i sense impacte.
Descripció	Consisteix en la realització d'un curs de pilates, per aconseguir incrementar l'hàbit de l'exercici físic. A més de realitzar el Dia de la Marxa nòrdica, realitzar una Activitat Solidària i un Taller de Hipopresives.
Metodologia	Tallers presencials
Data d'inici i calendari	Gener 2018
Accions realitzades	<p>2018:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gener: Curs Pilates. • Febrer: Curs Pilates. • Març: Curs Pilates. • Abril: Curs Pilates. • Maig: Curs Pilates.. • Juny: Curs Pilates. • Setembre: Curs Pilates. • Octubre: Curs Pilates. • Novembre: Curs Pilates. • Desembre: Curs Pilates.
Avaluació	Participació