



Deporte.36.Pilates y Relajación

| | | | | |
|--|--|---|----------------------------|--|
| ALTERNA EN LA MOVIDA 2014 Edición Otoño | ¿En qué consiste? | Ven a una clase dirigida de pilates para aprender una gran diversidad de ejercicios variados, además, disfrutaremos con la música a la vez que desarrollamos la coordinación, la resistencia, la relajación y la higiene postural. | | |
| | Pertenece al programa... | Alterna en la Movida 2014. Edición de Octubre | | |
| | El programa consiste... | Alterna en la Movida quiere ser una excusa para el encuentro, la socialización y el descubrimiento de nuevas posibilidades de ocio. Tiene como objetivo ofrecer a los jóvenes de 16 a 35 años actividades alternativas de ocio nocturno. El carácter de las actividades es muy diverso, comprende desde deportivas, al aire libre, artísticas, pasando por talleres de artesanía de las más variadas disciplinas. | | |
| | Fechas Actividades | Edición | Realización | Inscripción |
| | | 1. | Viernes 14 noviembre | Del 12 al 14 de noviembre |
| | Duración / Horario | 3 horas / Inicio: 23.00 h. Fin: 02.00 h. Se podrá acceder a la actividad hasta un máximo de 5 min. pasada la hora prevista de inicio, por lo que se recomienda llegar al lugar de ejecución de la misma al menos con 10 min. de antelación. Pasado este tiempo, la plaza quedará libre a disposición de otros usuarios, sin derecho a ningún tipo de reclamación. | | |
| | Lugar de realización | "La Caja Blanca" Av. Editor Ángel Caffarena, 8 | |  |
| | Programa Previsto | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación del taller y de los monitores. ✓ Calentamiento. ✓ Ejercicios de suelo ✓ Ejercicios de relajación. | | |
| | El precio Incluye... | Todos los materiales necesarios para la realización del taller. La actividad es de carácter gratuito. | | |
| | Material | Necesario | Ropa y calzado cómodo. | |
| | | Aconsejable | Se recomienda llevar agua. | |
| | Dificultad | | | |
| | Proveedor | Vocalía de Juventud de la AA.VV. Tiro de Pichón | | |
| | Nº Plazas por edición | 30 | | |
| Observaciones | Es obligatorio presentar el D.N.I. al comienzo de la actividad. El Programa "Alterna en la Movida" está sujeto a una política de sanciones. Consultar normativa del programa al respecto. | | | |
| Departamento | Negociado de Actividades Juveniles de Ocio y Tiempo Libre. | | | |
| Requisitos de Participación | Estar registrado en la Base de Datos de Juventud. De 16 a 35 años. Los menores de edad han de presentar autorización del responsable legal. Ver normativa del programa en www.juventud.malaga.eu | | | |
| Organiza / Colabora | Área de Juventud del Excmo. Ayuntamiento de Málaga. | | | |