

# Mejorar la movilización de la columna y aprender la respiración consciente entre los fines de las clases de pilates del CSC EL Soto

**Fecha de publicación:** 10/02/2023 0:00

## **Descripción:**

**Es una de las actividades incluidas en la programación de "Móstoles Cultural".**



La Alcaldesa de Móstoles, Noelia Posse, acompañada por el Concejal de Seguridad, Convivencia, Cultura y Transición Ecológica, Álex Martín y la Portavoz de Podemos, Mónica Monterreal, ha visitado esta mañana una de las clases de pilates que imparte en el Centro Sociocultural El Soto la Asociación OM Ganesha.

Los participantes en esta clase, entre otros aspectos, aprenden a mejorar la alineación esquelética, la movilización de la columna, trabajan la respiración consciente, la fuerza, la resistencia y la elasticidad, así como a mejorar la coordinación y la concentración.

Esta actividad se incluye en la programación de "Móstoles Cultural" puesta en marcha un año más por la Concejalía Seguridad, Convivencia, Cultura y Transición Ecológica.