

Pilates para ciclistas: estiramientos que evitan lesiones

Publicado por Raffa - 16 May 2018 08:52

Este viernes 18 de mayo, a las 19.30 horas, en el Local de Asturias ConBici en Gijón, calle Puerto Cerrado 1 bajo, tendremos la segunda oportunidad de disfrutar de este interesante taller. Será gratuito.

Hay solo 8 plazas por orden de inscripción en este foro.

Para inscribirte pon tu nombre y un apellido, por favor.

Disfrutadlo mucho.

[Leer Más...](#)

=====

Pilates para ciclistas: estiramientos que evitan lesiones

Publicado por Raffa - 16 May 2018 09:06

Hola, ya sabéis, un taller de Pilates pensado para ciclistas.

Es gratuito, solo para las 8 primeras personas inscritas.

Habrà más oportunidades para el resto.

Llevad esterilla, bote de agua y ropa cómoda.

La salud postural es fundamental!

=====

Re: Pilates para ciclistas: estiramientos que evitan lesiones

Publicado por olga - 16 May 2018 09:20

buenos dias

soy olgamh socia de gijon. estoy interesada en el taller

un saludo

=====

Re: Pilates para ciclistas: estiramientos que evitan lesiones

Publicado por Raffa - 16 May 2018 09:28

Un apellido, Olga, porfa

=====

Re: Pilates para ciclistas: estiramientos que evitan lesiones

Publicado por Rogacamp - 16 May 2018 10:33

Hola me apunto al taller: Roberto García. Socio. Puedo cancelar en último momento por causas ajenas a mi voluntad.Lo haré en ese caso con tiempo suficiente para que se pueda aprovechar mi baja. Saludos

=====

Re: Pilates para ciclistas: estiramientos que evitan lesiones

Publicado por fmjuanes - 16 May 2018 10:51

Yo hice el anterior y es muy recomendable, con una profe muy competente.

Saludos

Paco

=====

Pilates para ciclistas: estiramientos que evitan lesiones

Publicado por Jessica - 16 May 2018 11:16

Jessica Martínez.

=====

Re: Pilates para ciclistas: estiramientos que evitan lesiones

Publicado por vicmartin - 16 May 2018 12:17

me apunto al taller,

vicente martinez, socio

nos vemos

=====

Re: Pilates para ciclistas: estiramientos que evitan lesiones

Publicado por Raffa - 16 May 2018 13:49

Plazas para el taller:

1. Olga Morales.
2. Roberto García.
3. Jessica Martínez.
4. Vicente Martínez.
5. Micaela Nicolaev.
6. Valle Vera.
- 7.
- 8.

=====

Re: Pilates para ciclistas: estiramientos que evitan lesiones

Publicado por Mihaela - 16 May 2018 15:41

Hola!

Me apunto al taller! No hay que perder una oportunidad como esta... 

Aunque espero que no, podría surgir algún imprevisto laboral...

Nicolaev Mihaela, socia.

Gracias por la propuesta!

=====

Pilates para ciclistas: estiramientos que evitan lesiones

Publicado por valle - 16 May 2018 16:02

Hola me apunto, Valle Vera

Me parece muy interesante un saludo

=====

Re: Pilates para ciclistas: estiramientos que evitan lesiones

Publicado por olga - 16 May 2018 20:43

Buenas noches

Perdon por las molestias soy olga morales

Daludos

=====

Re: Pilates para ciclistas: estiramientos que evitan lesiones

Publicado por Raffa - 16 May 2018 21:34

Ninguna molestia, gracias Olga!

=====

Pilates para ciclistas: estiramientos que evitan lesiones

Publicado por angels - 17 May 2018 13:01

Me apunto a la clase de pilates.

Angels.

Socia.

=====

Re: Pilates para ciclistas: estiramientos que evitan lesiones

Publicado por anagege - 17 May 2018 17:40

Hola, soy Ana García si pudiera apuntarme me encantaría ir, no sé si hay plazas...

=====

Re: Pilates para ciclistas: estiramientos que evitan lesiones

Publicado por Raffa - 17 May 2018 17:54

Plazas para el taller:

1. Olga Morales.
2. Roberto García.
3. Jessica Martínez.
4. Vicente Martínez.
5. Micaela Nicolaev.
6. Valle Vera.
7. Ángels.
8. Ana García.

En este momento el taller está completo con estas 8 personas, si no hay ninguna baja.

Disfrutad!

=====

Pilates para ciclistas: estiramientos que evitan lesiones

Publicado por Rogacamp - 18 May 2018 13:31

Hola, lamentablemente no podré asistir por compromiso de última hora. Espero que mi plaza pueda aún ser ocupada por otra persona. Saludos y disfrutadlo!!!

=====

Re: Pilates para ciclistas: estiramientos que evitan lesiones

Publicado por vicmartin - 20 May 2018 16:59

muchas gracias por la clase de pilates, me ha gustado mucho.

=====