

Pilates para Ciclistas: este viernes 28 de junio 19:30 en el Local

Publicado por Raffa - 25 Jun 2019 19:15



Este **viernes, 28 de Junio, a las 19.30h**, tendremos la última sesión de **Pilates para Ciclistas**, antes del cierre veraniego de apertura del Local de AcB (julio y agosto estaremos ocupados pedaleando) de nuevo con Nuria Rodríguez, estiramientos que evitan lesiones y corrección de posturas en bicicleta.

PARA 15 PERSONAS como máximo, por orden de inscripción en el foro (o por tfno o whatsapp al 686 457 068). De esta forma Nuria podrá tener una atención de calidad con las personas que participan. Hay que traer esterilla, botella de agua y ropa cómoda.

Continuaremos en Septiembre.

El local de Asturias ConBici en la [calle Puerto Cerredo 1 bajo en Gijón](#), en el barrio de Polígono de Pumarín.

Se ruega puntualidad, a ser posible llegar 10 minutos antes del comienzo de la actividad.

Te esperamos!!

[Leer Más...](#)

=====

Pilates para Ciclistas: este viernes 28 de junio 19:30 en el Local

Publicado por Raffa - 25 Jun 2019 19:22

Venga, última sesión para aprender a estirar bien de cara a la caña güena que nos vamos a meter este

veranito.

Ya sabéis que para no lesionarnos es importante estirar bien... y de eso Nuria sabe mucho.

Podéis inscribiro aquí

=====

Re: Pilates para Ciclistas: este viernes 28 de junio 19:30 en el Local

Publicado por Raffa - 26 Jun 2019 22:54

Apuntados:

1. Pablo Pedraz.
 2. Fran Álvarez.
 3. Mamen Fdez.
 4. Arturo Parra.
 5. Eugenia García.
 6. Patricia Redondo.
 7. Santi Álvarez.
 8. Juan Pablo Montes.
 9. Raffa Fernández.
 10. José Antonio Gallego.
- =====

Re: Pilates para Ciclistas: este viernes 28 de junio 19:30 en el Local

Publicado por ArturoP - 27 Jun 2019 08:22

Hola Raffa

Nos vemos en pilates este viernes

Saludos

Arturo

=====