

# Actividades deportivas gratuitas

Pilates  
Zumba Yoga  
Tai Chi

**En las playas de:**

La Puntica, Villananitos  
La Mota y paseo marítimo  
de El Mojón



Ayuntamiento de  
San Pedro del Pinatar

San  
Pedro  
del  
Pinatar  
PARAISO SALADO

## Pilates

Conjunto de actividades que tienen como objetivo la mejora postural a través de la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación, el control de la respiración y de la mente

## Yoga

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente, que utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general

## Tai Chi

Técnica oriental de ejercicios para la mente y el cuerpo, y de meditación que sus series lentas de movimientos corporales y respiración controlada, con el objetivo de mejorar el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza muscular y la salud en general

## Zumba

Actividad deportiva de soporte musical que se imparte en clases dirigidas en las que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de la música latina (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsas) con la finalidad de perder peso de forma divertida y mejorar el estado de ánimo

### CALENDARIO julio y agosto 2024

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PILATES	de 8 a 9h. La Puntica	de 8 a 9h. Villanaitos	de 8 a 9h. La Puntica	de 8 a 9h. Villanaitos	
YOGA		de 8 a 9h. La Puntica			de 8 a 9h. Villanaitos
TAI CHI	de 20 a 21h. La Mota		de 20 a 21h. La Mota		
ZUMBA		de 20 a 21h. El Mojón		de 20 a 21h. El Mojón	

#### UBICACIONES:

**La Puntica:** Junto al Punto accesible

**Villanaitos:** Junto al Punto de Información Turística

**La Mota:** Frente al Molino de Quintín

**El Mojón:** Paseo Marítimo de El Mojón

**DÍAS FESTIVOS:** Martes, 16 de julio / Jueves, 15 de agosto - NO se realizará actividad

#### EQUIPAMIENTO:

Pilates y Yoga: toalla y agua — Tai Chi y Zumba: calzado deportivo, gorra y agua

#### INSCRIPCIONES:

Presentarse en el lugar de la actividad, sin inscripción previa

Más información en Oficina de Turismo **968 182 301**