

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Mitjançant un treball de consciència respiratòria i de la musculatura abdomino-pèlvica profunda treballarem diferents aspectes del cos

Horari dilluns de 9:15h a 10:15h i dijous de 19:30h a 20:30h

Preu 75€/trimestre

- Consciència corporal
- Reeduació respiratòria
- augmenta la capacitat respiratòria
- reeduació corporal
- activació de la musculatura profunda abdominal i pèlvica
- Millora el to del sòl pèlvic
- redueix el perímetre de cintura
- Tonifica la musculatura en general
- Redueix el dolor d'esquena
- Millora l'estat general de la zona vagino-pèlvica

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Begoña (600402194) (poliesportiuger@gmail.com)

Fecha de última actualización de la actividad

21/05/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Carretera Vella s/n 17539 Ger Girona Catalunya España

