

Estiramentsi hipopressius

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Escuela de salud, Actividad física.

Descripción

Recuperació postpart mitjançant el mètode hipopressiu, la manera més efectiva i saludable de tonificar el sòl pelvià i enfortir la faixa abdominal i lumbar. Ho combinarem amb exercicis funcionals per estabilitzar el tren inferior i corregir la postura a causa de les males posicions que de manera inevitable adoptem durant la criança. A càrrec de: Mireia Draper. Preu: 42E. (10 sessions) *Nota: Preus pendents de l'aprovació de l'Ajuntament de Barcelona. Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web).

Población

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

Persona de contacto

Centre Cívic Can Clariana Cultural (93.763.72.99) (info@canclariana.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívic Can Clariana Cultural

Fecha de última actualización de la actividad

14/06/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Felip II 222 08027 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 10/01/2024 a 13/03/2024

Página web del proyecto

<https://canclariana.inscripcionscc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=55&a=1097>