



ABDOMINALES HIPOPRESIVOS

UNA ACTIVIDAD ALTAMENTE BENEFICIOSA

PAUTAS PREVIAS PARA LA REALIZACIÓN DE HIPOPRESIVOS



1. CONVIENE HABER IDO AL BAÑO ANTES DEL EJERCICIO HIPOPRESIVO
2. EVITAR HACERLOS ANTES DE ACOSTARSE
3. ES MUY CONVENIENTE HACERLO POR LA MAÑANA
4. NO HACER ABDOMINALES HIPOPRESIVOS DESPUÉS DE COMER
5. INTERESA BEBER LÍQUIDO ANTES DE INICIAR CON LOS ABDOMINALES.

TÉCNICAS HIPOPRESIVAS Y PAUTAS DE EJECUCIÓN



CURSO DE ABDOMINALES HIPOPRESIVOS

GRUPO 1
MARTES Y
JUEVES
9:00-9:30

GRUPO 2
MARTES Y
JUEVES
9:30-10:00

GRUPO 3
LUNES Y
MIÉRCOLES
19:30-20:00

GRUPO 4
LUNES Y
MIÉRCOLES
20:00-20:30

INICIO

5 de noviembre

PRECIO

**47 € personas
abonadas**

**94 € personas no
abonad@s**

¡ANÍMATE!

**MÁS INFORMACIÓN
EN LA RECEPCIÓN DE
POLIDEPORTIVO**