

¡APRENDE A MOVERTE SIN DOLOR!

TALLER DE REORDENACIÓN POSTURAL Y OPTIMIZACIÓN DEL MOVIMIENTO

¿Quieres ponerte en forma al mismo tiempo que liberas y proteges tus articulaciones? Pese a ser una realidad en la mayor parte de la población, sentir dolor o restricciones al moverte no es normal. Es la consecuencia de muchos factores, entre otros, tu forma de moverte y tu estructura corporal. Nos volvemos sedentarios no porque seamos vagos, sino porque cada vez nos encontramos con más dificultades y dolores al movernos. Todos sabemos que "el movimiento es salud", pero tenemos que reaprender a utilizar nuestros músculos para que esto sea verdad. ¿Quieres disfrutar de moverte sin dolor?

PROGRAMA

- CLASE 1: DESCOMPRESIÓN ARTICULAR.
- CLASE 2: LIBERACIÓN DE LA RESPIRACIÓN.
- CLASE 3: DESPIERTA MÚSCULOS IMPRESCINDIBLES PARA LA MARCHA.
- CLASE 4: CONEXIÓN TREN SUPERIOR- TREN INFERIOR.
- CLASE 5: APRENDIZAJE DE ROTACIONES.
- CLASE 6: PERFECCIONAMIENTO DE LAS ROTACIONES.
- CLASE 7: INICIACIÓN DEL CICLO DE MARCHA.
- CLASE 8: PERFECCIONAMIENTO DEL CICLO DE MARCHA.

POLIDEPORTIVO DE NOÁIN

DÍAS: lunes y miércoles

HORARIO: De 19:30 a 20:30

PRECIO 80€/personas abonadas

105€/ personas abonadas mensuales

130€/personas no abonadas

Nº DE PLAZAS: 6 Nº SESIONES: 8

(el curso comenzará al completarse las inscripciones)

IMPARTIDO POR: Mikel Pérez Graduado EF

Especialista en Biomecánica.

MÁS INFORMACIÓN

Recepción Polideportivo 948-317148



DEMO GRATUITA
MIÉRCOLES 27 DE ENERO
A LAS 19:30
APÚNTATE EN RECEPCIÓN
DEL POLIDEPORTIVO
MÁXIMO 12 PLAZAS

