

# AQUAPILATES

## Torrejón El Rubio

LUNES Y MIÉRCOLES

🕒 11:30h.

### BENEFICIOS DEL AQUAPILATES



MEJORA LA FLEXIBILIDAD  
Y LA MOVILIDAD



FORTALECE  
LA MUSCULATURA Y  
MEJORA LA POSTURA



MEJORA LA CIRCULACIÓN  
Y LA CAPACIDAD  
CARDIOVASCULAR



REDUCE EL ESTRÉS  
Y APORTA BIENESTAR



BAJO IMPACTO  
CUIDA TUS ARTICULACIONES  
Y EVITA LESIONES



INSCRIPCIONES EN EL AYUNTAMIENTO  
HASTA EL 3 DE JULIO



ACTIVIDAD ÓPTIMA PARA  
POBLACIONES ESPECIALES,  
ENFERMEDADES CRÓNICAS  
O PROCESOS POST  
OPERATORIOS.

*O simplemente  
para estar en forma.*

**DD** DINAMIZACIÓN DEPORTIVA  
DE EXTREMADURA

DIPUTACIÓN DE BADAJOZ DIPUTACIÓN DE CÁCERES JUNTA DE EXTREMADURA  
DIRECCIÓN GENERAL DE JÓVENES Y DEPORTES



AYUNTAMIENTO DE  
Torrejón el Rubio

+ Info

622457472