

## **ESTIRAMIENTO Y RELAJACIÓN**

---

### **Contenidos:**

- Calentamiento muscular.
- Estiramiento y postura.
- Fortaleza resistencia.
- Respiración.

### **Objetivos:**

- Mejora el nivel general de su estado físico, su postura y flexibilidad
- Mejora y reduce el estrés.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Fortaleza músculos y huesos y el sistema nervioso.
- Ayuda a mejorar la circulación de manera eficiente, ayuda a la oxigenación de las células del cuerpo.
- Conecta el cuerpo la respiración mejorando su confianza.

### **Duración del curso/taller:**

11 meses (inicio: 02 de septiembre 2024 hasta el 28 de julio 2025)

### **Días/horario:**

Lunes de 19:00 a 20:00 horas.

### **Se imparte en:**

Universidad Popular de San Bartolomé de Tirajana – C. C. de Juan Grande

### **Material que debe llevar el/la usuario/a:**

Colchoneta o esterilla, ropa cómoda, banda elástica, bloque, toalla, y agua.

**Imparte el curso/taller:** Capizzi Lucía Paola