

REFUERZO MUSCULAR, 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: 04 de septiembre 2025; final: 30 de julio 2026)

Días/horario:

Jueves de 16:30 a 17:30 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, pesa, pelota bloque, toalla, y agua.

Imparte el curso/taller: Lucia Paola Capizzi