

POTENCIACIÓN, ELASTICIDAD Y TÉCNICA DE RESPIRACIÓN.

Contenidos:

- Calentamiento muscular
- Aumenta la fuerza y el tono muscular
- Fortaleza y resistencia
- Equilibrio
- Respiración
- Beneficio mental

Objetivos:

- Tonifica todos los músculos
- Disminuye la rigidez y riesgo de lesiones
- Ayuda a mejorar la respiración
- fortaleza músculos y huesos y el sistema nervioso.
- Ayuda a mejorar la circulación de manera eficiente,
- Te ayuda a perder peso

Duración del curso/taller:

11 meses (inicio: 01 de septiembre 2025; final: 29 de julio 2026)

Días/horario:

Lunes y miércoles de 16:30 a 17:30 horas.

Se imparte en:

Univ. Pop. de San Bartolomé de Tirajana – Centro de Igualdad de San Fernando

Material que debe llevar el/la usuario/a:

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

Imparte el curso/taller: Lucía Paola Capizzi.