

REFUERZO MUSCULAR ELASTICIDAD Y RESPIRACIÓN

Contenidos:

- Calentamiento muscular.
- Aumenta la fuerza y el tono muscular.
- Fortaleza 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: 02 de septiembre 2026; final: 28 de julio 2027)

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.

Cuota mensual: 28€

Imparte el curso/taller: Capizzi Lucia Paola