

ESTIRAMIENTO Y REFUERZO MUSCOLAR

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 y la respiración.

Duración del curso/taller:

6 meses (inicio: 07 de febrero de 2025; final: 25 de julio 2025)

Días/horario:

Viernes de 18:30 a 19:30 horas.

Se imparte en:

UP. de San Bartolomé de Tirajana – C. Cultural Pancho Guerra – Tunte.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

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

Imparte el curso/taller: Capizzi Lucia Paola