

POTENCIACIÓN , ELASTICIDAD Y TÉCNICA DE 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 2025; final: 28 de julio 2026).

Días/horario:

Martes de 09:00 a 10:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de San Bartolomé de Tirajana - Pabellón 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: Capizzi Lucia Paola