

YOGA ACUÁTICO

Contenidos:

- Calentamiento muscular.
- Estiramiento y postura.
- Fortaleza resistencia.
- Equilibrio.
- Respiración (pranayama).
- Meditación.

Objetivos:

- Conseguimos más equilibrio.
- Disminuye la tensión de lo músculo.
- Disminuye la rigidez y riesgo de lesiones.
- Mejora las articulaciones y la fuerza muscular.
- Elimina el estrés la tensiones.
- Da estabilidad emocional mejora la conexión con nuestra memoria subconsciente.

Duración del curso/taller:

11 meses (inicio: 02 de septiembre 2026; final: 28 de julio 2027)

Días/horario:

Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 horas.

Se imparte en:

Univ. Popular San Bartolome de Tirajana – Piscina Municipal Ernesto Hernández

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Bañador, gorro de piscina y toalla.

Cuota mensual: 28€

Imparte el curso/taller: Capizzi Lucia Paola