**TALLER:**  Gimnàstica Hipopressives G 1,2 i 5 Ha

**Nom del/a tallerista:** Mireia Ortuño i Pasies

**Currículum del/a tallerista:** Titulada Pilates matt i formació amb Low presssure fitness.

**Explicació del taller / Metodologia d’aprenentatge:** Realitzarem un escalfament global i treballarem la respiració, per desprès realitzar els exercicis amb apnea.

**Persones a les què va dirigit:** A tot tipus de persones sense cap patologia prèvia.

**Requisits:**

**Què cal portar:** Màrfega, tovallora i un coixí petit si és necessari

**Mesures Covid-19:**

-En els tallers de cos no es podran fer servir les màrfegues del centre; haureu de portar-la de casa. També heu de portar una tovallola.

-És obligatori l'ús de la mascareta en tot el centre, però no cal que la dugueu mentre feu el taller.

-Feu servir gel hidroalcohòlic en entrar i en sortir de l'aula.

-Respecteu la ubicació dels espais; les mesures són per mantenir la vostra seguretat.

-Sigueu puntuals, eviteu esperar als passadissos.

-Respecteu la senyalització dels carrils d'entrada i sortida.

-Si voleu parlar amb el/la tallerista, millor feu-ho a l'exterior del centre.

-En tots els tallers s'ha reduït l'aforament en funció de l'espai i les necessitats.

**Altres anotacions:** Nota important: És imprescindible que en la modalitat en línea, la càmara us enfoqui tot el cos, d'aquesta forma el/la tallerista pot veure que els moviments els esteu fent correctament, evitant així possibles petites lessions.