

TALLER: Gimnàstica hipopressiva G3

Nom del/a tallerista: Marta Álvarez

Currículum del/a tallerista: Fisioterapeuta especialitzada en Uroginecologia.

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

Persones a les què va dirigit: No recomanat per persones amb la tensió alta

Requisits:

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

Mesures Covid-19:

Les mesures vigents les podràs trobar actualitzades a la nostre web.

Altres anotacions:

- Una vegada feta la inscripció, **no es farà la devolució de l'import de la matrícula**, llevat del cas que es suspengui el curs o activitat per raons pròpies del Centre
- El Centre es reserva el dret de **suspendre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplementes de material.