

TALLER: GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA GRUP 1 i 2

Nom de la tallerista: Teresa Fernández

Currículum de la tallerista: El meu nom és Teresa i en l'actualitat soc la directora d'una escola de Dansa i Fitness situada en el barri d'Horta de Barcelona. He dedicat pràcticament tota la meva vida a formar-me en diferents tipus de dansa i activitats relacionades amb la salut i l'esport (ioga, Pilates, mindfulness, gimnàstica abdominal hipopressiva, Zumba).

Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge: En aquest taller treballarem de forma suau la zona abdominal amb exercicis adequats a cada persona. A la vegada que exercim el cos treballarem la respiració fent les apnees necessàries per millorar l'exercici.

Persones a les quals va dirigit: A tota mena de persones sense cap patologia prèvia.

Requisits: Cap

Què cal portar: Roba còmoda, preferiblement d'esport.

Altres anotacions: No recomanat per a persones amb la tensió alta ni embarassades.

-
- 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.