

TALLER: HIPOPILATES

Nom de la tallerista: Marta Álvarez

Currículum de la tallerista: Fisioterapeuta especialitzada en Uroginecologia.

Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge: Aquest taller és una combinació entre exercicis hipopressius i de Pilates. Amb el Pilates enfortirem la zona mitjana, concretament els músculs de l'abdomen (oblics, lumbar, glutis i esquena). Sempre tenint en compte el sòl pelvià.

Persones a les quals va dirigit: Si pateixes d'una lumbàlgia, o tens dolor d'esquena, si tens problemes d'incontinència urinària i vols reforçar el sòl pelvià.

Requisits: No recomanat per dones embarassades o persones hipertenses.

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

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.