

TALLER: HIPOPRESSIUS I ESTIRAMENTS

Nom del tallerista: Associació Esportiva Dte. IX Sant Andreu

Curriculum del tallerista: L'Associació Esportiva Dte. IX Sant Andreu, és una entitat fundada el 1984 i que agrupa professionals del sector esportiu per a organitzar tallers i extraescolars amb l'objectiu de promoure l'esport. Els seus professors reuneixen uns requisits explícits per poder garantir la màxima professionalitat dels tallers.

Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge: En aquest taller treballarem la musculatura per enfortir el sòl pelvià i la faixa abdominal. Es recomana haver fet prèviament gimnàstica hipopressiva. Acabarem les classes amb estiraments per a exercitar altres parts del cos.

Persones a les quals va dirigit: Persones que vulguin enfortir la zona abdominal i realitzar estiraments dirigits. No recomanat per a persones amb la tensió alta o embarassades.

Requisits: Es recomana haver fet prèviament gimnàstica hipopressiva.

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 suspendgui 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.