

TALLER: GIMNÀSTICA SUAU

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: Mantenir-se actiu és quelcom que ens proporciona benestar i ens ajuda a acceptar els canvis que es van produint al cos amb el pas dels anys. Farem sessió de cura corporal i mental molt completa, amb exercicis de respiració, estiraments, mobilitat, equilibris i relaxació, amb música en viu. Enfocarem la pràctica buscant cuidar la mobilitat general del cos i les seves diferents parts. Mantenir-se actiu fa millorar el benestar general! Serà també un espai per a passar un bon moment i socialitzar.

Persones a les quals va dirigit: No recomanat per persones amb desequilibri.

Requisits: Cap

Què cal portar: Roba còmoda, preferiblement d'esport i una ampolla d'aigua.

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 suplements de material.