

Gimnasia Abdominal Hipopresiva

+ 16 urte
años

Deskribapena:

Arnasa eta jarreraren birprogramatzea nahasten dituen teknika batean oinarritzen da. Zoru pelbikoa eta bizkarreko giharrak indartzeko metodoa da. Bizkarreko minak eta inkontinentzia arazoak saihesten, erditze ostean itxura berreskuratzen eta malgutasuna hobetzen laguntzen du.

Descripción:

Se basa en una técnica que combina la respiración con la reprogramación postural, es un método beneficioso para fortalecer la musculatura de la espalda y el suelo pélvico. Ayuda a prevenir los dolores de espalda y problemas de incontinencia, a recuperar la figura tras el parto y a mejorar la flexibilidad en general.

ORDUTEGIA / EGUNAK
HORARIOS / DIAS

Ostirala
11:00-11:50
Viernes

PREZIOAK / PRECIOS
EGUN BAT / 1 DIA

BAZKIDE / ABONADO-A
21,53 €