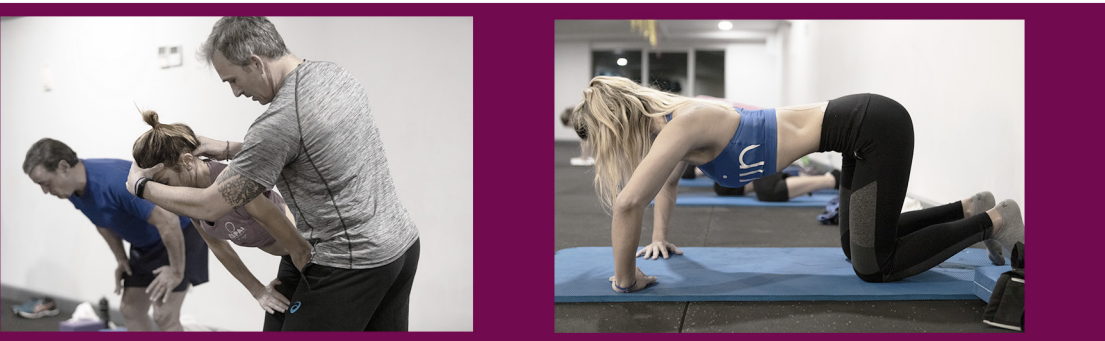




Consulta les nostres activitats a
espaiwellness.com

i descarrega't la nostra APP:



Passeig Conca Besòs, 12 / 08403 Granollers / Tel: 93 861 87 04

Horari: dl-dv: 06-23h. ds-dg i festius: 08-22h.



espaiwellnesspadel



info@espaiwellness.com



espaiwellness



ENTRENAMENTS PERSONALS
HIPOPRESSIUS

Els **hipopressius** són un mètode per millorar aspectes de la teva forma física i salut, principalment del sol pèlvic i l'abdomen.

Amb aquesta tècnica experimentaràs **beneficis a l'esquena - correcció postural**, milloraràs el to muscular, el sol pèlvic, la respiració i el benestar general.

Realitzarem **reeduació postural**, tècniques de **neurodinàmica** i **combinació de diferents postures** i exercicis. Treballarem no només abdominals sinó el cos a nivell global, amb l'objectiu d'obtenir tots els **beneficis dels abdominals hipopressius**, corregint la postura i estimulants el treball de la musculatura que dóna estabilitat a l'esquena.

PREU per sessió **38€ soci**
45€ no soci

1 HORA
LA SESSIÓ

Per **realitzar el curs previ** enviar un correu a:
n.marin@espaiwellness.com

Els tècnics:

Pots fer aquests entrenaments personals amb:
en **David Ferrer** o amb la **Laura Navajas**.

Per accedir a les classes cal fer 2 sessions prèvies, per tal d'aconsejar la tècnica postural i de respiracions.

Laura Navajas

David Ferrer

