Consulta les nostres activitats a

espaiwellness.com

Descarrega't la nostra APP:

Disponible a App Store

DISPONIBLE A Google Play

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

Horari: dl-dv: 6h a 23h. Ds-dg i festius: 8h a 21:30h.

ESPAI
VOLEM SER PART DE TU

ENTRENAMENTS PERSONALS

HIPOPRESSIUS

ESPAI
VOLEM SER PART DE TU

HIPOPRESSIUS

Els hipopressius són un conjunt de tècniques de respiració i exercicis posturals dissenyats per a disminuir la pressió del tòrax, abdomen i la pelvis provocant una contracció dels músculs del sòl pelvià i la faixa abdominal. Amb aquests exercicis es millora la postura corporal, enfortim els abdominals, la musculatura del sòl pelvià entre altres millores de capacitat respiratòria.

BENEFICIS DELS HIPOPRESSIUS

- Millora la respiració.
- Corregeix la postura corporal.
- Millora els problemes d'incontinència urinària.
- Reducció del perímetre de la cintura
- Tonifica els músculs del sòl pelvià.
- Disminució de la incontinència urinària.
- Treballa la capacitat de concentració i relaxació.
- Activa el sòl pelvià i l'abdomen.

PREU ENTRENAMENT PERSONAL (1 hora)

	SOCIS	NO SOCIS
1 SESSIÓ	42,45€	47,55€
BONO 10+1	424,50€	361,75€
BONO 20+3	849€	950,95€

PREU ENTRENAMENT PERSONAL (30')

	SOCIS	NO SOCIS
1 SESSIÓ	23,95€	26,80€
BONO 10+1	239,50€	268,20€
BONO 20+3	478,80€	536,25€

Per a més informació truqueu al 938 618 704.

Per a més informació podeu enviar un correu a:
Núria Marín: n.marin@espaiwellness.com

Tècnics especialitzats: **Laura Navajas** i **Sara Navarro**

Per a més informació podeu enviar un correu a:
Núria Marín: n.marin@espaiwellness.com