

FLEXIBILIDAD Y TONIFICACIÓN



Ailen Ramos

SÁBADOS DE 10 A 11HR

PLAYA DEL COCÓ

(frente chiringuito postiguet)

del 7 de septiembre al 9 de noviembre

Estas magníficas sesiones están focalizadas en profundizar el trabajo de elasticidad y fortalecimiento del cuerpo.

Se llevan a cabo al aire libre al lado del mar, lo que contribuye a que sea una actividad relajante y atractiva, para disfrutar a la vez que se ejercita el cuerpo.

Fantástica sensación.

Guiadas por un profesional, con una sucesión lógica de ejercicios, previo calentamiento para evitar lesiones. Nos proponemos reducir tensiones, ampliar la movilidad articular, adquirir conciencia corporal y alineación, corregir problemas posturales y dolencias físicas, aumentando la fuerza y flexibilidad muscular y con todo ello ganar bienestar y calidad de vida

Dirigido a jóvenes de 16 – 30 años

8 sesiones de 1 hora (del 7 /09 al 9/11/24)

Necesidades técnicas: Esterilla/toalla, agua.

Y muchas ganas de cuidarte, hacer ejercicio y pasarlo bien