

TALLER DE INICIACIÓN DE HIPOPRESIVOS

En esta sesión de hora y media aprenderemos a conocer la técnica de estos ejercicios de baja presión abdominal.



- ✓ *Disminuye el dolor de espalda*
- ✓ *Mejora y previene la incontinencia urinaria.*
- ✓ *Reduce el perímetro de la cintura.*
- ✓ *Mejora la postura y el equilibrio.*
- ✓ *Aumenta el rendimiento deportivo.*
- ✓ *Previene hernias umbilicales e inguinales.*
- ✓ *Mejora la función sexual*
- ✓ *Es el mejor método post-parto para la Recuperación del suelo pélvico.*

FECHA: Viernes 13 de Marzo 2020.

HORA: 19:00 A 20:30h.

PRECIO: 30€