

EN FORMA 2
**(Taller per a persones grans -
gratuit) Inscripció prèvia**

Inici: 7 d'octubre
Dilluns i dimecres
12-13h.

Lloc: Sala la Unió
d'Alpicat



EN QUÈ CONSISTEIX?

L'En Forma 2 és un taller de gimnàstica hipopressiva i de relaxació, específic per a la gent gran. El professional que el realitza pot adaptar els exercicis a les necessitats de cada persona.

Alguns dels beneficis d'aquest taller:

- Millora la capacitat pulmonar i la funció visceral.
- Treball de la musculatura abdominal.
- Millora la nostra postura.
- Rehabilitació i prevenció del sòl pelvià.