



Atlètic Terrassa Hockey Club
ESPORT I FAMÍLIA

CLASSES D'HIPOPRESSIUS



Mètode d'entrenament global
- exercicis posturals i respiratoris -

- Millora la postura i l'equilibri
- Redueix el dolor lumbar
- Reforça la faixa abdomino-lumbar
- Redueix el perímetre de la cintura

ACTIVITAT PER A HOMES I DONES
GRUPS REDUÏTS

Inici: Febrer 2018

Preu: 50€/mes

Inscripcions: a recepció del club

Horari: Dijous 17.30h a 18.15h a la sala d'AADD

**Vine a provar
una sessió!**



Impartit per Cèlia Corres

Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
Certificada en Tècniques Hipopressives (Low Pressure Fitness)