

NUEVO CURSO INTENSIVO DE PILATES AÉREO EN LA UAH. CURSO 2017-18

¡VEN A CONOCER ESTA NUEVA MODALIDAD Y APROVECHATE DE SUS BENEFICIOS!

- * DESCOMPRIMIR LA COLUMNA VERTEBRAL; LA INVERSIÓN FAVORECE EL ALARGAMIENTO DE LA COLUMNA, AUMENTANDO ESPACIO INTERVERTEBRAL, QUE ALIVIA LA PRESIÓN EN DISCOS, LIGAMENTOS Y RAÍCES NERVIOSAS.
- * CONTRARRESTA EFECTOS NEGATIVOS QUE LA GRAVEDAD PRODUCE EN EL CUERPO
- * FAVORECE EL RIEGO SANGUÍNEO Y LINFÁTICO, ESTIMULANDO EL SISTEMA CIRCULATORIO
- * AYUDA A PREVENIR HERNIAS DE DISCO, ASÍ COMO A TRATARLAS, REDUCIENDO EL DOLOR DE ESPALDA
- * RELAJA Y ALIVIA DEL ESTRÉS

En que consiste: Consiste en un entrenamiento en “suspensión”, “inversión” utilizando para ello unas hamacas específicas de la especialidad.

Dónde apuntarse: En el Servicio de deportes UAH desde el 6/09

Cómo Apuntarse: Llamando al 918854853 y abonando la plaza en las siguientes 24h.

Cuándo: 11 Y 13 de Septiembre.

Horarios posibles*: 1) 14:30 a 15:30 2) 15:30 a 16:30h 3) 17 a 18h 4) 20 a 21h. *Se pueden adaptar

Precio: 15€

