

CURSO INTENSIVO DE PILATES AÉREO EN LA UAH.

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

- * **DESCOMPRESIÓN DE 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: Servicio de Deportes UAH desde el día 2/09

Cómo apuntarse: Llamando al 918854882 y abonando la plaza en las siguientes 24h

Cuándo: 8,9 Y 10 de Septiembre.

Hora: 19:00-20:15

Precio: 25€

