

	CURSOS ANUALES	Carola Subirach
---	----------------	-----------------

Actividad

Curso:

“REEDUCACIÓN POSTURAL ABDOMINAL Y PÉLVICA”

Destinatarios: Abierto a todas las personas que presentan alguna disfunción abdominal y/o pélvica o que quieran mejorar su postura.

Plazas: 6-8 personas

Calendario: 16 de septiembre 2021 hasta 14 julio 2022 (Clases semanales)

Horario: jueves de 15:30 a 16:30

Impartido por: Carola Subirach Segovia (fisioterapeuta especialista en el suelo pélvico)

Presentación:

Como cada año, iniciamos nuestras clases personalizadas de reeducación postural, tonificación abdominal y pélvica e hipopresivos.

A lo largo de la vida nuestro suelo pélvico se resiente y debilita pudiendo provocar disfunciones que afectan a nuestra calidad de vida.

Nuestra fisioterapeuta te ayudará a tener conciencia postural y reconocer y trabajar la faja abdominal y el suelo pélvico para prevenir y/o mejorar posibles disfunciones.

Objetivos:

- Mejorar la postura y la movilidad corporal
- Reconocer los músculos abdominales y pélvicos.
- Trabajar nuestra faja abdominal y suelo pélvico.
- Realizar estiramientos para reducir tensiones y mejorar la flexibilidad.
- Encontrar un espacio para la relajación.

Precio:

- PVP: 40€/mes

Lugar: Centro Owings Barcelona
C/ Roger de Llúria 5, 4-2
08010 Barcelona