



OFERTA ACTIVIDADES FORMATIVAS ONLINE PARA EL CENTRO 14

PERIODO: MESES DE MAYO Y JUNIO DE 2020.

Título del curso:	HIPOPRESIVOS
Descripción:	El propósito de este curso es conseguir aprender todas las pautas y herramientas para poder hacer una rutina de ejercicios hipopresivos perfectos. Aprenderemos a trabajar la respiración , mejorar nuestra postura corporal y el abdomen de una forma diferente .Los hipopresivos tonifican el abdomen (reducen cintura) ,mejoran los músculos del suelo pélvico y son perfectos para compaginarlos con otros deportes como running, fitness, crossfit...etc)
Objetivos:	<ol style="list-style-type: none">1.- Posibilitar el acceso a una rutina deportiva semanal desde casa con el fin de evitar posibles situaciones de riesgo ante la situación epidemiológica actual.2.- Fomentar el hábito deportivo diario, enseñando a nuestr@s alumn@s a convertirse en personas activas que sepan relacionar el trinomio deporte-salud-bienestar.3.- Ofrecer una alternativa de ocio que se convierta en un entretenimiento sano y saludable, es decir, estimular la práctica del deporte en el/la alumn@ como una alternativa saludable y sana dentro de su tiempo libre.4.- Evitar el sedentarismo que puede provocar la falta de motivación o las dificultades para la práctica deportiva tradicional de nuestr@s jóvenes ante la situación epidemiológica actual.5.- Dar a conocer alternativas deportivas para poder realizar en casa dentro de un entorno seguro.
Contenidos:	<ol style="list-style-type: none">1.Trabajo respiratorio2.Trabajo miofascial3.Abdominales hipopresivos4.Trabajo postural5.Tonificación y relajación
Fecha de inicio:	LUNES 11/05/2020
Duración curso:	Desde el lunes 11/05/2020 hasta el lunes 29/06/2020, 2 sesiones a la semana, 1 hora por sesión. Total: 15 sesiones.
Horario:	LUNES Y MIÉRCOLES DE 11:00 A 12:00
Requisitos por parte del alumnado:	Ropa deportiva. No recomendado para personas con tensión alta.
Modalidad de acceso a las sesiones:	ONLINE. PROGRAMA ZOOM. US.

Cómo inscribirse:	ONLINE O EMAIL
Franja edad alumn@s:	De 14 a 30 años.
Ratio del curso:	Número máximo de alumn@s por sesión: la capacidad que posea el programa escogido para difundir la clase, en este caso ZOOM. US.
Monitor/a del curso:	LAURA PÉREZ
Entidad organizadora:	EDUCAP SERVEIS D'OCI S.L.