



CURSO:

Objetivos	HIPOPRESIVOS
Contenido y programa	<p>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.).</p> <p>OBJETIVOS:</p> <p>1.- Posibilitar el acceso a una rutina deportiva semanal.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5.- Dar a conocer espacios alternativos de uso deportivo en la zona de la playa.</p> <p>CONTENIDOS:</p> <p>1.Trabajo respiratorio 2.Trabajo miofascial 3.Abdominales hipopresivos 4.Trabajo postural 5.Tonificación y relajación</p>
Edad	DESDE 16 AÑOS HASTA 30 AÑOS
Requisitos del participante	COLCHONETA FITNESS, TOALLA Y BOTELLA DE AGUA.

Número de plazas	12
Fechas de inicio y fin	INICIO: LUNES 05/10/2020. FIN: LUNES 21/12/2020.
Horario	LUNES Y MIÉRCOLES DE 18:00 A 19:00 HORAS
Lugar de realización	PÉRGOLAS SITAS EN PLAYA SAN JUAN, CERCA DE LAS PISTAS DE VOLEY PLAYA. Pendiente Confirmación
Monitor-a y/o entidad	LAURA PÉREZ
Observaciones	<i>Más información enviar correo : m_bustosramirez@yahoo.es</i>