

# TONIFICACIÓN Y FLEXIBILIDAD



*Ailen Ramos*

MARTES DE 18 A 19HR  
PLAYA SAN GABRIEL  
del 3 octubre al 21 noviembre

Estas magníficas sesiones están focalizadas en profundizar el trabajo de elasticidad y fortalecimiento del cuerpo. Se llevan a cabo al aire libre al lado del mar, lo que contribuye a que sea una actividad relajante y atractiva, para disfrutar a la vez que se ejercita el cuerpo. Fantástica sensación.

Guiadas por un profesional, con una sucesión lógica de ejercicios, previo calentamiento para evitar lesiones. Nos proponemos reducir tensiones, ampliar la movilidad articular, adquirir conciencia corporal y alineación, corregir problemas posturales y dolencias físicas, aumentando la fuerza y flexibilidad muscular y con todo ello ganar bienestar y calidad de vida

- Dirigido a jóvenes de 18 - 30 años
- 8 sesiones de 1hora
- Necesidades técnicas: Esterilla/toalla, agua.

Y muchas ganas de cuidarte, hacer ejercicio y pasarlo bien