

TÈCNIQUES DE CONSCIÈNCIA CORPORAL

MICROGIMNÀSTICA

HORARI:

dimecres

de **16:15** a **17:45h**

QUOTA MENSUAL: **48€**

MATRÍCULA: **40€**

Mètode de gimnàstica restauradora que mitjançant postures d'estirament allarga la cadena muscular posterior. Combina micromoviments senzills i postures precises i es dona molta importància a la respiració. Està indicada per a persones que pateixen mal d'esquena, tensions, migranya, fibromiàlgia, etc.

MÈTODE HIPOPRESSIU

HORARI:

dimarts i dijous

de **7:00** a **7:30h**

de **9:30** a **10:00h**

dilluns i dimecres

de **15:30** a **16:00h**

de **18:00** a **18:30h**

QUOTA MENSUAL:

55€ 2 sessions/setmana

30€ 1 sessió/setmana