

TÈCNiques DE CONSCIÈNCIA CORPORAL

MICROGIMNÀSTICA

HORARI:

dimecres

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

QUOTA MENSUAL: 52€

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 HIOPRESSIU

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**

QUOTA MENSUAL:

55€ 2 sessions/setmana

30€ 1 sessió/setmana

25€ MATRÍCULA