

TALLER

MÈTODE HIPOPRESSIU

Reprocessing Soft Fitness (RSF)®

Basat en les Tècniques Hipopressivas del Dr. Marcel Caufriez

Reducció i tonificació de la cintura, disminució dels problemes de l'esquena, millora postural i de les prestacions sexuals, millorem el rendiment esportiu.

Els dies 7 i 9 d'Agost a la piscina de Salàs del Pallars.

Horaris: Matins de 9 h. a 10,30 h.

El preu es de 10 euros. es requereixen un mínim de 10 persones per fer-ho.

El dimarts 7 presentació explicació i taller pràctic.
dijous 9 taller pràctic i cloenda.

S'ha de venir al taller vestits amb roba còmoda i portar una tovallola o màrfaga.

Taller impartit per l' Anna M^a Vilageliu, Entrenadora personal, Titulada en el Mètode Hipopressiu RSF, Tècnica de Pilates, certificada per Stott Pilates i per Peak Pilates en Mat, Reformer i Cadillac.

annavilageliu@yahoo.es

www.viupilates.com

Per més informació i apuntar-vos al taller, trucar al Tel. 636 418 274