

CLASSE EN GRUP DE GIM POSTURAL



Objectius:

1. Augmentar la consciència corporal
2. Millorar el control corporal
3. Augmentar el to de la musculatura estabilitzadora del tronc
4. Millorar la mobilitat de les articulacions
5. Millorar la postura estàtica i en moviment

Continguts: exercicis de:

- Consciència corporal i propiocepció
- Tonificació i control abdominal: Pilates, Gimnàstica Abdominal Hipopressiva, Abdominaux Sans Risque, ...
- Treball de la musculatura estabilitzadora del tronc: Pilates, escola d'esquena, ...
- Mobilitat articular: Feldenkrais, Pilates, ...
- Estirament: Stretching, Mézières, Stretching Global Actiu, Tècnica de Base de Dansa, ...

Com podeu veure, hi ha moltes tècniques que podem fer servir per tal d'ajustar-nos al màxim als alumnes que vindreu, i a més, en ajudaran a fer les sessions més amenes i diverses i més al vostre gust.

Condicions:

- Grup reduït: mínim 3 persones, màxim 6
- Grups tancats: no es pot canviar de grup de forma puntual o definitiva sense previ avís al professor. La raó és doble: per una banda, el professorat no pot mantenir la qualitat i personalització de la classe si hi ha massa alumnes a atendre; per altra, l'aforament màxim a la sala, per a permetre el correcte desenvolupament de la sessió.
- Preu:
 - 1 dia/setmana: 45€/mes o 120€/trimestre
 - 2 dies/setmana: 80€/mes o 110€/trimestre
- Durada: 50 minuts
- Espai: Sala d'Activitats Usana, C/ Jules Verne 2, entl. 1a. Barcelona

Si esteu interessats a rebre més informació i/o resoldre dubtes, podeu trucar a Usana: 931123044 (demaneu per la Núria) o enviar un mail a info@usanaeis.com. Us atendrem amb molt de gust.