

## CLASE EN GRUPO DE GIM POSTURAL



### Objetivos:

1. Aumentar la conciencia corporal
2. Mejorar el control corporal
3. Aumentar el tono de la musculatura estabilizadora del tronco
4. Mejorar la movilidad de las articulaciones
5. Mejorar la postura estática y en movimiento

### Contenidos: ejercicios de:

- Conciencia corporal y propiocepción
- Tonificación y control abdominal: Pilates, Gimnasia Abdominal Hipopresiva, Abdominaux Sans Risque, ...
- Trabajo de la musculatura estabilizadora del tronco: Pilates, escuela de espalda, ...
- Movilidad articular: Feldenkrais, Pilates, ...
- Estiramiento: Stretching, Mézières, Stretching Global Activo, Técnica de Base de Danza, ...

Como podéis ver, hay muchas técnicas que podemos utilizar para ajustarnos al máximo a los alumnos que vengáis, y además, nos ayudarán a que las sesiones sean más amenas y diversas y más a vuestro gusto.

### Condiciones:

- Grupo reducido: mínimo 3 personas, máximo 6-7
- Grupos cerrados: no se permitirá cambiar de grupo de forma puntual o definitiva sin previo aviso al profesor. La razón es doble: por un lado, el profesorado no puede mantener la calidad y personalización de la clase si hay demasiados alumnos a atender; por otro, el aforamiento máximo de la sala, para permitir el correcto desarrollo de la sesión.
- Precio:
  - 1 día/semana: 45€/mes o 120€/trimestre
  - 2 días/semana: 80€/mes o 110€/trimestre
- Duración: 50 minutos
- Espacio: Sala d'Activitats Usana, C/ Jules Verne 2, entl. 1a. Barcelona

Si estáis interesados a recibir más información y/o resolver dudas, podéis llamar a Usana: 931123044 (preguntad por Núria) o enviar un mail a [info@usanaeis.com](mailto:info@usanaeis.com). Os atenderemos con mucho gusto.