

HIPOPRESSIUS

Mètode d'entrenament global



És un mètode d'entrenament global. Els exercicis o **abdominals hipopressius** són un conjunt de tècniques posturals i respiratòries que provoquen un descens de la pressió intraabdominal, una activació reflexa dels músculs del sòl pelvià i dels músculs de la faixa abdominal.

Practicant regularment **hipopressius** aconseguiràs nombrosos **BENEFICIS**:

- Tonificar la faixa abdominal
- Reduir el perímetre de la cintura
- Millor recuperació del post part
- Previndrà i millora la incontinència urinària
- Previndrà caigudes dels òrgans interns
- Previndrà hèrnies
- Reduirà el dolor lumbar
- Millorarà la funció respiratòria
- Millorarà la postura i l'equilibri
- Millorarà la funció sexual



○ CLASSES SETMANALS: grups reduïts

Dilluns : 11:00-11:45 h

18:00-18:45 h

19:00-19:45 h

20:00-20:45 h

○ SESSIONS PERSONALS (horaris a convenir)



Sessions impartides per Cèlia Corres:

Licenciada en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

Certificada en Tècniques Hipopressives (Low Pressure Fitness)