

Los participantes que se hayan preinscrito con 7 días de antelación al comienzo del curso recibirán una rebaja del 15% en el precio.

CURSO		GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA	
DESCRIPCIÓN	Trabajar nuevas tendencias para la mejora de nuestra salud y nuestro rendimiento deportivo. El curso será muy práctico.		
CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción</li> <li>- Objetivos</li> <li>- Indicaciones y contraindicaciones</li> <li>- Puesta en práctica</li> <li>- Programación</li> <li>- Tiempo de ejecución</li> </ul> <p>El curso será muy práctico</p>		
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reduce perímetro de la cintura</li> <li>- Previene dolores de espalda</li> <li>- Evita y frena la incontinencia</li> <li>- Mejora la función sexual</li> <li>- Tonifica el abdomen</li> <li>- Mejorar rendimiento deportivo</li> </ul>		
SECTOR DE POBLACIÓN	Trabajadores por cuenta ajena, desempleados y autónomos de empresas de gestión deportiva, polideportivos, gimnasios y similares.	ESPACIOS DOCENTES	Polideportivo de Etxebarri
PERIODO DE PROGRAMACION	19/05/2019	DIAS LECTIVOS	Domingo
Nº SESIONES	8h	HORARIO	10 a 14h y 15 a 19h