

Dona 10 et recomana.....

Stott Pilates® per fibromiàlgia, lumbàlgia i post part

*“Un bon estat físic és el primer requisit per ser feliç”
Joseph Pilates*

Pilates suau per persones amb FIBRIOMÀLGIA

“Combat la malaltia fantasma”

- Correcció de la postura, alleujant els dolors provocats per la fibromiàlgia
- Treball d'equilibri muscular.
- Exercicis per la mobilitat de la columna vertebral.
- Estimulació de la circulació sanguínia, prevenció de varius, rampes, cames cansades.
- Tècniques de relaxació per acabar l'entrenament sense tensions i amb benestar.



Pilates per problemes de LUMBÀLGIA

“El 85% del mals d'esquena es solucionan fent un exercici físic adequat”

- Enfortiment de la zona abdominal afavorint la postura i la bona col.locació de l'esquena.
- Correcció de la postrura, curant els dolors de ciàtica i lumbàlgia.
- Cos més flexible, et sentiràs més jove i vital.
- Reforçar i estirar la massa muscular per prevenir recaigudes.



Pilates Post Part

“Recupera la teva musculatura i la teva figura. Cos fort, nadó ben atès”

- Recupera la musculatura perduda.
- Col.loca al seu lloc el sol pelvià amb gimnasia hipopressiva
- Evita incontinències, estrenyiment, hemorroides.
- Reforça les abdominals i la columna vertebral.
- Pots fer les classes amb el nadó!



Curs Pilates Fibromiàlgia

els dimarts a les 11'00h / Inici: 10 de Gener - fins el 27 de Març

Curs Pilates Lumbàlgia

els dimarts a les 16'00h / Inici: 10 de Gener - fins el 27 de Març

Curs Pilates Post Part

els dijous a les 11'00h / Inici: 12 de Gener - fins el 29 de Març

Preu Mensual: 49'90 euros (pagament trimestral)
Place limitades. Grups reduïts, entre 3 i 8 persones

Elena Fernández
Coordinadora Cursos



Fisioterapeuta
Postgrau en uroginecologia.
Especialitzada en treball del sòl pelvià.
Més de 20 anys impartint classes