



TALLER ONLINE

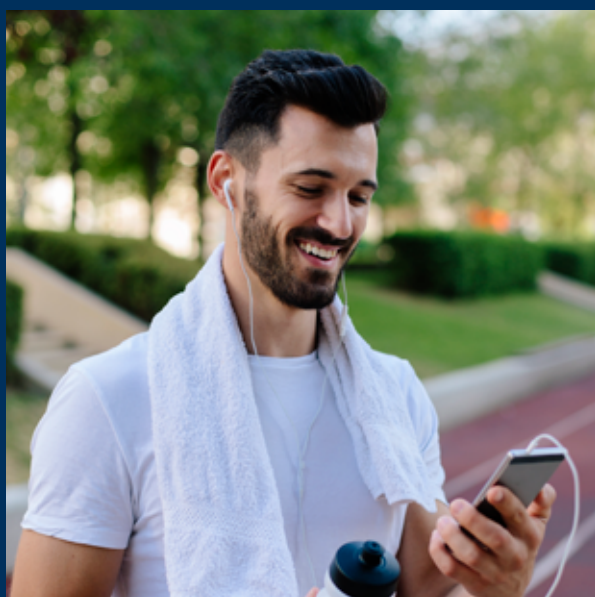
Entrenamiento abdominal hipopresivo, ¿cómo se hacen?



Jueves 4 de abril



De 12.00 a 12.30 h.



Explicaremos cómo empezar a practicar abdominales hipopresivos con una correcta técnica. Conoceremos los beneficios que pueden aportarnos, las posibles contraindicaciones y la frecuencia con la que debemos practicarlos para obtener buenos resultados. Además, veremos posturas básicas para principiantes.

Apúntate

Recuerda que para la correcta visualización de los talleres es imprescindible una conexión a internet estable y de buena calidad.