



CLASSES EN GRUPS REDUÏTS A LA ZONA DEL BAIX EMPORDÀ

Si el que vols és millorar la teva salut, estàs al lloc indicat!
Ofereim un servei de classes dirigides per **prevenir, tractar i mantenir** la salut d'esquena i el cos en general a través de l'exercici físic.



ESTIRA'T

En aquest grup començarem a cuidar el nostre cos, prenent consciència de la posició i la respiració, les bases per una bona higiene postural i poder millorar el teu benestar físic i mental.

TONIFICA'T

Vols fer un treball més exigent amb la supervisió d'un professional? Aquest es el teu grup ideal. Farem tot tipus d'exercicis adaptats als moviments naturals del cos, millorant la mobilitat, la força, previndrem lesions, millorarem la coordinació i l'estabilitat.



CAMINADES

Vols que t'acompanyi a caminar per aquest entorn tan preciós que tenim a l'Empordà? Amb el simple fet de sortir a caminar millorarem i mantindrem la nostra salut al mateix temps que descobrirem la flora, la fauna i els paisatges que ens regala la natura.