

ORGANIZA:



PATROCINA:



14 de Noviembre

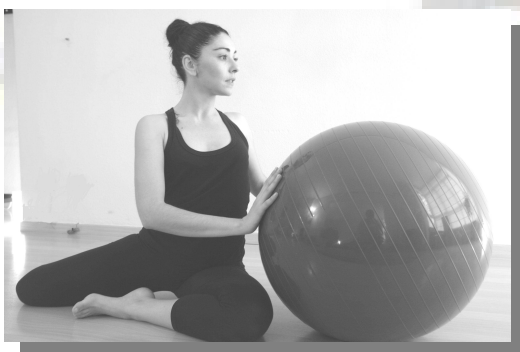
"PILATES PRE-PARTO Y POST-PARTO"

PROGRAMA:

Sábado, 14 DE NOVIEMBRE De 10:00 a 20:00 hrs.

El método Pilates es un excelente ejercicio para las mujeres embarazadas y para la recuperación post parto. Durante el embarazo es muy importante la realización de ejercicios, dirigidos para tonificar y flexibilizar suavemente la musculatura de la pelvis. La práctica de Pilates durante el embarazo mejora la condición cardiovascular y muscular, favoreciendo la corrección postural, fortificando la musculatura profunda y evitando un aumento excesivo de peso, proporcionando a la mujer embarazada una mejor condición física general.

En este monográfico profundizaremos en técnicas para poder trabajar de forma adecuada con mujeres durante su embarazo y finalizado el mismo.



LORENA LUZ APARICIO

- Titulada en el método Pilates, por la escuela de Stott Pilates de Canadá.
- Entrenadora personal, coordinadora de clases y seminarios del método Pilates.
- Imparte clases de danza española en la escuela de danza Carmen Roche de Madrid.
- Presenter en Convenciones, cursos, seminarios.....
- Miembro honorífico de ANEP.

PRECIO SOCIOS ANEP 60 €

PRECIO NO SOCIOS ANEP 110 €

reserva tu plaza en:

anep@anep-pilates.com - 963447300