



## BUFF! Gimnàstica adulta

Respira a fons! La etapa de criança és tendra i dura alhora. Sovint, notem que el nostre cos no és el que era, que ens fa mal l'esquena i que necessitem prendre aire.

Aquest és un espai per a que les mamis cuidem del nostre cos i ens posem en forma.



### Per a:

- Adults/es (grups reduïts de 6 places).



### Què farem?

- Educació postural i forma d'agafar als nostres fills i filles o pesos.
- Tonificació de glutis, abdomen i faixa abdominal.
- Estiraments musculars.
- Exercicis d'equilibri i d'inclinació



### Ens ajuda a:

- Reforçar la zona pèlvica i reduir disfuncions del sol pèlvic (bufeta, matriu i recte).
- Prevenir dolors lumbar i relaxar l'esquena.
- Reeducar els músculs i guanyar equilibri.
- Millorar la presa de consciència del propi cos.

### Preu:



- 25 €/mes