

TAILERRAK Talleres

GORPUTZA OREKAN Cuerpo en equilibrio

Gorputzaren kontrola, mugikortasuna eta malgutasuna hobetzeko tailer praktikoa, yoga eta pilates tekniketan oinarritutako mugimendu jariakorren bidez.

Taller práctico orientado a mejorar el control postural, la movilidad y la flexibilidad a través de movimientos fluidos basados en técnicas como el yoga o el pilates.

MARTITZENA

martes

19:00-19:55

ZORU PELBIKOA Suelo pélvico

Tailer teorikoa eta praktikoa, bertan, zure zoru pelbikoa kokatzen, lantzen eta zelan dagoen jakiten ikasiko duzu, baita indartzeko teknikak ere.

Taller teórico y práctico donde aprenderás a localizar, trabajar e identificar cómo se encuentra tu suelo pélvico, y técnicas para reforzarlo.

EGUENA

jueves

17:00-17:55

19:00-19:55

HILABETEKO IKASTAROA ASTEKO SAIO BAT

Curso mensual
Una sesión semanal



HIRUHILABETEKO IKASTAROA ASTEKO SAIO BAT

Curso trimestral
Una sesión semanal



PREZIOA

Precio

ABONATUAK Personas abonadas

EZ ABONATUAK Personas no abonadas

HIRUHILABETEKOAK
Trimestral

34,95 €

73,95 €

HILABETEKOAK
mensual

11,65 €

24,65 €