

# GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

## Presentació

En aquest taller es farà un treball global del cos a partir d'estiraments, respiracions, exercicis hipopressius i sessions de relaxació. Es busca millorar les funcions de la musculatura abdominal i del sòl pelvià, així com corregir notablement la postura. Està dirigit a persones que vulguin millorar la seva agilitat i la seva postura i/o si tenen incontinència urinària o debilitat al sòl pelvià.

*Aquestes classes han estat enregistrades durant l'aturada d'activitats presencials al Centre Cívic. Les posem a la vostra disposició a un preu molt econòmic perquè pugueu fer salut a casa!*

## Professora

La Isabel Robirola és fisioterapeuta i osteòpata. L'empatia, la paciència i el tarannà de la Isabel et faran sentir còmode i segur. La seva experiència en aquest àmbit i les ganes d'ampliar i compartir els seus coneixements i d'obrir nous horitzons en aquest sector han fet que es llancés a la piscina, ja que acaba d'obrir el seu propi centre de treball: Punt Gallet, on hi combina el treball com a osteòpata amb la realització de classes grupals de gimnàstica hipopressiva. T'espera a les seves classes!

## Què inclou el curs?

- Vuit vídeos - classe.
- Seguiment i consultes a través del correu electrònic.

## Com farem les classes?

Cada setmana rebreu un vídeo amb una classe d'entre 30 i 40 minuts.

## Requisits i materials necessaris

Una màrrega i un dispositiu electrònic (mòbil, ordinador, tauleta electrònica...) per poder seguir la classe.

---

## Formació en línia

**Durada:** de l'1 de febrer al 26 de març de 2021

**Preu:** 20 €

---



**CENTRE CÍVIC  
DE PORQUERES**

C. Mercè Rodoreda, 5  
17834 Porqueres  
972 573 612 - 672 220 255  
info@centrecivicporqueres.cat  
[www.centrecivicporqueres.cat](http://www.centrecivicporqueres.cat)


---

 [civic\\_porqueres](https://www.instagram.com/civic_porqueres)

---

 [civic.porqueres](https://www.facebook.com/civic.porqueres)

---

 672 220 855

---