



Asociación de Familias del Colegio Romareda
Zaragoza, a 12 de febrero de 2018

CURSO DE YOGA E HIPOPRESIVOS

¿Conoces las **ventajas y beneficios** que se derivan de la práctica del **Yoga**? Mejora la salud de quienes los practican, tonifica cada parte del cuerpo, aumenta la resistencia, mejora el funcionamiento del sistema glandular y la circulación sanguínea, además favorece la concentración, tranquilidad y estabilidad emocional.

¿Y de los **hipopresivos**? Su práctica proporciona mejoras en la postura que se traducen en una solución al dolor de cuello, espalda, reduce la cintura, aumenta la capacidad respiratoria, reducción del abdomen, reduce la incontinencia urinaria y las caídas de órganos internos, mejora el rendimiento deportivo.

Son numerosos los beneficios de la práctica de ambas disciplinas tanto para mujeres como para hombres y es por eso que el APA del colegio os ofrece la posibilidad de disfrutar de ambas en **cuatro sesiones** de duración de una hora.

Duración 4 sábados: 24 de febrero, 10-17 y 24 de marzo.

Hora: 10:30 h.

Lugar: Gimnasio del Colegio.

Precio: 22,5 euros

Pago e Inscripciones: Secretaría

¡NO FALTÉIS, OS ESPERAMOS!



Zaragoza 12 de febrero de 2018