

# CLASES DE EJERCITA TU PERINÉ

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

Estas clases están pensadas para mujeres de todas las edades que saben que tienen que hacer ejercicios de periné pero, o no conocen bien los ejercicios o les resulta complicado hacerlos a ellas solas en casa.

Es una combinada de ejercicios activos, ejercicios reflejos y gimnasia abdominal hipopresiva, todos ellos realizados en corrección postural y adaptados a las diferentes edades.

Este grupo es de continuidad, lo que posibilita que cada una venga el número de sesiones que necesite.

Es un grupo ideal para hacer una recuperación de suelo pélvico y abdominales si no la hiciste durante el primer año posparto.

## IMPARTE

FRANCISCA GARCÍA LÓPEZ.

Fisioterapeuta col. Nº 2625.

Directora de El Centre. Fisioterapia per a la dona.

[www.elcentre.info](http://www.elcentre.info)

Especialista en fisioterapia uroginecológica, abdominal, proctológica y sexológica.

Se ocupa de recuperar las funciones que acontecen en la pelvis menor.

## FECHAS, HORARIOS Y DIRECCIÓN

Miércoles quincenal de 17.15 a 18.15 h

7 y 21 de mayo

4 y 18 de junio

2 y 16 de julio

Calle del ángel 8 (junto al metro Fontana)

## PRECIO

25 euros mensuales.

Para hacer la inscripción llamar a **Joana : 610 91 50 54** o escribir [joana@elcentre.info](mailto:joana@elcentre.info).