

# taller de introducció als exercicis abdominals hipopressius

Els dies 8, 9, 10 i 11  
d'Agost a la piscina de  
Salàs del Pallars.

Horaris: els matins de  
9,30 a 10,30 h.

El taller de 4 dies, el  
preu es de 10 euros. es  
requereixen un mínim de  
10 persones per fer-ho.

El primer dia s'ha de fer  
el pagament, donarem  
un dossier a cada perso-  
na, tot seguit presentació  
explicació i taller pràctic.

S'ha de venir al taller  
vestits amb roba còmoda  
i portar una tovallola o  
màrfaga.

## Beneficis principals:

- Reducció del perímetre de cintura un 8%.
- La millor recuperació post-part.
- Augmenta el to del sòl pelvic i faixa abdominal.
- Millora la resistència al augmentar la EPO fins a un 65%.
- Molt efectiu per millorar el rendiment esportiu.
- Millora postural i reducció del mal d'esquena.
- Millorem i podem evitar la incontinència urinària.
- Millora de les prestacions sexuals en homes i dones.

Taller impartit per Anna M<sup>a</sup> Vilageliu, professora titulada Personal Trainer RSF. Amb una llarga experiència en el mètode Pilates. Certificada per Stott Pilates en Mat i Reformer, i per Peak Pilates en Mat, Reformer i Cadillac.

[annavilageliu@yahoo.es](mailto:annavilageliu@yahoo.es) - [viupilates.blogspot.com](http://viupilates.blogspot.com)

Donarem un dossier a les persones assistents al taller.

Per més informació i apuntar-vos al taller, trucar al telèfon 636 418 274.