

NOU TALLER

MÈTODE HIPOPRESSIU Reprocessing Soft Fitness (RSF)®

Basat en les Tècniques Hipopressives del Dr. Marcel Caufriez

Segon nivell, repas del primer taller i nous exercicis.

Reducció i tonificació de la cintura, disminució dels problemes de l'esquena, millora postural i de les prestacions sexuals, millora del rendiment esportiu.

**El dia 17 de Novembre
al Centre Cívic
Tarraquet de Tremp**

Horari: 19 h. a 20,30 h.

**El preu es de 10 euros, per
sòcies i 12 les no sòcies.**

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



Rosa d'Abril
Associació de dones
del Pallars Jussà

ORGANITZA:

viupilates
estudi d'entrenament personal

COL.LABORA:



AJUNTAMENT DE TREMP



Taller impartit per l' Anna M^a Vilageliu, Entrenadora personal, Titulada en el Mètode Hipopressiu RSF, Tècnica de Pilates, certificada per Stott Pilates i per Peak Pilates en Mat, Reformer i Cadillac.

annavilageliu@yahoo.es

-

www.viupilates.com

Per més informació i apuntar-vos al taller podeu fer-ho al **Centre Cívic Tarraquet** ho trucar al **Tel. 636 418 274**