

México DF
24 y 25
de abril 2015

Instructora
Marilupe Campero



Elongación de los músculos isquío- tibiales

Recupera y mantén tu flexibilidad en las piernas y espalda baja

Dirigido a: fisioterapeutas, maestros de educación física, atletas, bailarines, maestros de Yoga, oficinistas, profesionales y público en general interesado.

A través de estas secuencias de movimiento podrás alargar los músculos isquío-tibiales y los músculos extensores de la espalda, recuperando la flexibilidad y facilidad de movimiento en tu espalda baja, caderas, rodillas y tobillos para caminar mejor, correr, saltar, tocar el piso sin lastimarte de tal manera que tu sistema neuro - muscular quiera repetirlos.

Los músculos isquiotibiales extienden la cadera y doblan la rodilla, trabajan sinérgicamente con el cuádriceps para las diferentes funciones de tus piernas.

Recupera y mantén la flexibilidad en las fibras musculares para que tus músculos puedan contraerse y trabajar con toda su potencia.

Inversión: Antes del viernes 10 de Abril 1300 pesos
Después del 10 de Abril 1600 pesos

Informes e Inscripciones: info@feldenkraismexico.com | marnoga22@hotmail.com

Dirección: Instituto Humanista de Terapia Gestalt África # 6
Col. la Concepción Coyoacán, 04020 México DF

Horario: Viernes 24 de 4:00 a 8:30 pm
Sábado 25 de 9:00 a 2:00 pm

Llevar tapete para el piso y toalla grande