

SEMINARIO DE PROPS PEQUEÑOS IMPLEMENTOS

Para todos aquellos a los que los ejercicios de suelo no les resultan suficientes.

Añade variedad en tus clases de Pilates incorporando los siguientes elementos:

- 1. PRINCIPIOS DE XTENSAL.**
- 2. INTRODUCCIÓN.**
- 3. EL EQUILIBRIO.**
- 4. BALÓN (FIT BALL).**
- 5. BANDA ELÁSTICA (ELASTIC BAND).**
- 6. ARO MÁGICO (MAGIC CIRCLE).**
- 7. RULO (FOAM ROLLER).**
- 8. BALÓN BLANDO (SOFT BALL).**
- 9. PILATES MAT CLÁSICO Y PROPS.**

DURACIÓN:

1 fin de semana (viernes tarde, sábado completo y domingo mañana).

PRECIO:

275 €