

# TALLERS



**SALUT I BENESTAR**

**EN FORMA II** : El taller es focalitza en el treball de l'estabilitat lumbopèvica mitjançant exercicis hipopressius i de relaxació, específics per a la gent gran.

<b>16 Sessions</b>	<b>DIES</b>		<b>HORES</b>
<b>FEBRER</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>de 2/4 de 10 a 2/4 d'11 matí</b>
	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>de 2/4 de 10 a 2/4 d'11 matí</b>
	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>de 2/4 de 10 a 2/4 d'11 matí</b>
	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>de 2/4 de 10 a 2/4 d' 11 matí</b>
<b>MARÇ</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>de 2/4 de 10 a 2/4 d' 11 matí</b>
	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>de 2/4 de 10 a 2/4 d' 11 matí</b>
	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>de 2/4 de 10 a 2/4 d' 11 matí</b>
	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>de 2/4 de 10 a 2/4 d' 11 matí</b>