

OUTONO EN MOVIMIENTO

Actividades 4to. trimestre 2011

Ioga

PRAZAS LIMITADAS

Grupo de Iniciación: 17:30 a 18:30 h.
Grupo avanzado: 18:30 a 19:30 h.

Duración:
Do 8 de Novembro de 2011
ó 26 de Xuño 2012. (30 h).

Inscripción:
Do luns 17 ó venres 28 de Outubro.
MULTIUSOS DE ARCADE



CLASES DO MÉTODO HIPOPRESIVO

CHARLA INFORMATIVA:

Título: Muller, saúde e beneficios do
Método Hipopresivo
Martes 25 Outubro ás 19,00 h.
Multiusos, Arcade
ENTRADA GRATUÍTA.

GRUPO 1: XOVES DE 18:30 A 19:00 H
GRUPO 2: XOVES DE 19:00 A 19:30 H

Duración:
Do 3 de Novembro de 2011
ó 22 de Decembro 2011

Inscripción:
Do luns 17 ó venres 28 de Outubro.
MULTIUSOS DE ARCADE

- Reducción perímetro da cintura.
- Alivia dores de espalda.
- Eficacia para a incontinencia urinaria e prestacións sexuais.
- Tonificación de abdomen.
- Mellora do rendemento deportivo.
- Maior bascularización e resitencia.
- Recuperación post-parto.



CONCELLO DE SOUTOMAIOR

CIM
CENTRO DE
INFORMACIÓN Ó
MULLER

CIM SOUTOMAIOR
(Multiusos Arcade)
C/ Peirao 8, Arcade. 36690
Soutomaior (Pontevedra)
Tfno/Fax 986 70 12 27
www.ex-presion.com