

[VIRTUAL TRAINING]

[Condicó física des de casa]



Sóc la Clara, la tallerista del taller de teles dels dilluns a l'Harmonia.

Donades les circumstàncies actuals, m'he passat a l'era virtual oferint classes de condició física via Skype.

La proposta és de 2 classes setmanals d'1h cadascuna.

DILLUNS i DIJOUS de 18h a 19h

35€/mes (30€ si arribem a ser un grup de mínim 6 persones)

Les classes es composaran de:

- Escalfament i activació muscular (mescla de yoga i estiraments circenses)
- Cardio
- Exercicis per guanyar força
- Treball de flexibilitat
- Idees bàsiques d'equilibris i verticals
- Opció a treballar peticions personals
- Estiraments i relaxació final.

La idea és que sigui quelcom que puguem fer tots amb una esterilla en algun racó de casa, un ordinador a prop, i connexió a internet.

Si estàs interessat/da, escriu un email a

clara_pc@hotmail.com o al

whatsapp 660 67 48 07.