

# CLASES DE



## CASINO DE GRANOLLERS CLUB DE RITME

Granollers 08402, C/ Agustí Vinyamata, 21

**Teléfono 938705040**

**Horario de la clases    Profesora FINA MARTÍNEZ**

**Miércoles 16:00 a 17:00**

**Trimestre ( 12 clases ) Enero a Abril 2018**

**Precios socios 60 €**

**Precios no socios 70 €**

### **BENEFICIOS**

- Fortalece y tonifica tu cuerpo.
- Aumentas tu flexibilidad, equilibrio y coordinación
- Mejora tu alineación postural.
- Previene y rehabilita lesiones músculo-esqueléticas.
- Mediante la respiración y la concentración se logra un estado de relajación global, permitiendo eliminar el estrés y las tensiones musculares.
- Integración Cuerpo-Mente logrando que consigas aumentar tu autoestima y la forma en que te relacionas con tu cuerpo.
- Aporta gran vitalidad y fuerza, permitiendo minimizar el esfuerzo para realizar las tareas cotidianas mas pesadas o cualquier otro tipo de deporte.