

Curso de Estiramientos

El curso de estiramientos es un programa de 8 semanas, que te capacita para trabajar la musculatura y articulaciones de otra persona con técnicas de stretching.

Junto con las técnicas de estiramiento se enseña también la anatomía de la zona a tratar de una forma práctica y didáctica.

Es un programa integral donde trabajamos todo el cuerpo (miembros inferiores, miembros superiores, espalda, tórax y cuello).

Conseguimos recuperar y flexibilizar la musculatura acortada, prevenir lesiones musculares, a la vez que aumentamos el rango de movilidad de las articulaciones.

- Duración: 8 Semanas (1 día/semana)
- Horario:
 - Grupo de mañanas de 10 a 14 horas
 - Grupo de tarde de 17 a 21 horas
- No es necesario formación previa: el curso parte de cero.
- Precio: 300€
 - * Matrícula: 60€.
 - * 2 mensualidades de 120€.

Enseñanzas no regladas. Al finalizar el curso el alumno recibe diploma acreditativo de la formación que le permite el desarrollo legal de la actividad.