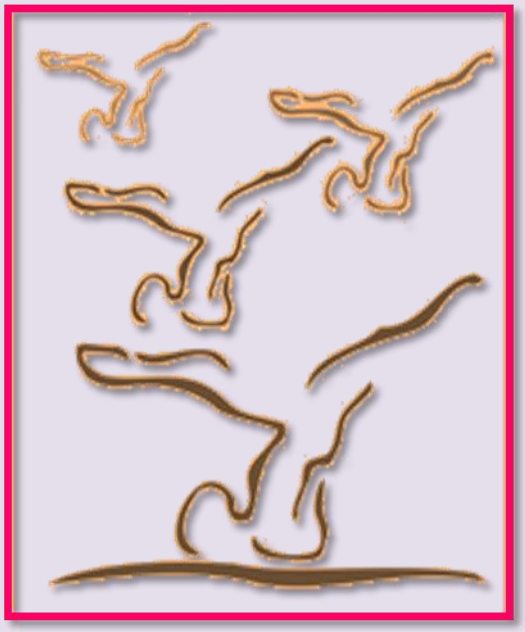
pilates

TERAPÉUTICO

MÓDULOS LLERENA

TALLER GRATUITO



M.I	TÉCNICA DEL PILATES
M.II	EL MÚSCULO
M.III	MÚSCULOS importantes para la Técnica del PILATES
M.IV	PILATES Y ACCESORIOS
M.V	PROGRAMA DE EJERCICIOS
M.VI	MÉTODO STOTT EJERCICIOS EN EL HOGAR: DOLORES (Cervical, Dorsal, Lumbar)
M.VII	RELAJACIÓN
M.VIII	TIEMPO DE ENTRENAMIENTO

PLAZO DE INSCRIPCIÓN		INFÓRMATE
LUGAR	AFENAD	924.87.14.99 afenadcad@gmail.com www.afenad.org
FECHA	Hasta el 28 de Septiembre	
FECHAS (Todos los Martes y Jueves)		
INICIO	01 de Octubre	
FIN	12 de Noviembre	

Afenad
Asociación de Familiares Enfermos de Alzheimer y otras Demencias

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD
OCA UNE-EN ISO 9001 CERT
CERTIFICADORA ACREDITADA POR ENAC

SEPAD
Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia