Club de Marketing de Navarra

Fitness y salud con Ana Casares

22 y 29 de mayo de 2024

Inscríbete

Fechas: 22 y 29 de mayo, miércoles	**Presencial**
Horario: de 17:30 a 19:00 h.	

Inscríbete

Profesora

Ana Casares Polo

• Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (col 4940)
• Psicóloga de la Salud y el Deporte (UNED Pamplona)
• Profesora en Grado Superior de Enseñanza y Animación Sociodeportiva CI Burlada FP
• Coach Profesional ACC acreditada por ICF reconocida por la Universidad Juan Carlos I
• Nivel superior formación K-Stretch (reordenación postural)
• Directora de AC Training, empresa dedicada al entrenamiento personal y al coaching deportivo
• Triatleta profesional y maratoniana (2000-2016)
• Campeona de España de Maratón
• Top 10 en Campeonatos del Mundo y de Europa de Triatlón
• Autora del libro Mamá triatleta

INFORMACIÓN GENERAL

Objetivos
- Aprender rutinas para reordenar/equilibrar tu postura en el trabajo.
- Aprender rutinas para caminar de forma efectiva y sana.
- Aprender rutinas para estirar y relajar el cuerpo.
- Aprender ejercicios de cuidado y fortalecimiento para una espalda sana.
- Aprender rutinas sencillas de fortalecimiento abdominal.

Importante: traer ropa, calzado deportivo y esterilla.

Siempre que el tiempo lo permita, las actividades se realizarán al aire libre en los jardines del Club de Marketing.

Fechas:
22 y 29 de mayo, miércoles

Número de sesiones:
2

Horario:
de 17:30 a 19:00 h.

Número de horas:
3

Presencial
Club de Marketing de Navarra

INSCRIPCIONES

Socios/as:
Actividad gratuita

No socios/as:
¿Conoces las ventajas de formar parte del Club?

Únete a la asociación

Para más información:
948 290155

Inscríbete