

Estiramientos conscientes

📅 9 y 10 de abril de 2025

Inscríbete



Fechas:

Del 9 al 10 de abril, los miércoles y
jueves

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

PROGRAMA

- Conciencia corporal y respiración
- Rutinas de estiramientos globales
- Pautas de respiración y relajación

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:

Del 9 al 10 de abril, los miércoles y jueves



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](#)



Club de
Marketing
de Navarra

Avda. Anaitasuna, 31 31192 - Mutilva (Navarra)