

Fitness y salud con Ana Casares

Ver opciones



Tienes varias actividades disponibles

Reordena y entrena tu postura en tu trabajo:

8 de octubre, jueves

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

Modalidad:

Presencial 

Inscríbete

Abdominales fuertes:

22 de octubre, jueves

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

Modalidad:

Presencial 

Inscríbete

Gimnasia hipopresiva:

29 de octubre, jueves

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

Modalidad:

Presencial 

Inscríbete

Espalda sana:

12 de noviembre, jueves

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

Modalidad:

Presencial 

Inscríbete

Estiramientos conscientes:

26 de noviembre, jueves

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

Modalidad:

Presencial 

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

Fecha: 26.11.26 | Horario: 17:30 – 19:00

Reordena y entrena tu postura en tu trabajo

PROGRAMA

- Conciencia corporal de vicios y posturas incorrectas.
- Rutinas de ejercicios a realizar en el puesto de trabajo.
- Conciencia en la postura y la respiración.

Abdominales fuertes

PROGRAMA

- Rutinas de ejercicios para fortalecer la faja abdominal-lumbar.
- Toma de conciencia corporal
- Trabajo de la musculatura profunda.
- Ejercicios hipopresivos básicos.

Gimnasia hipopresiva

PROGRAMA

La gimnasia hipopresiva es un conjunto de ejercicios posturales y respiratorios destinados a fortalecer el core profundo y el suelo pélvico, y a tonificar la faja abdominal. Se trabaja a partir de diferentes posturas y formas de respiración sin impacto.

Los beneficios principales de su práctica son prevenir la incontinencia urinaria y hernias, reducir el perímetro de la cintura, mejorar la postura y la estabilidad de la espalda y mejorar la capacidad respiratoria y cardiovascular.

- Técnicas de respiración para los ejercicios hipopresivos
- Toma de conciencia de la musculatura abdominal profunda y suelo pélvico
- Realización de posturas y apneas
- Secuencias de ejercicios hipopresivos
- Pauta de trabajo personal

Espalda sana

PROGRAMA

- Revisión de vicios y posturas incorrectas.
- Rutinas de ejercicios para estabilizar/estirar/relajar la espalda.
- Ejercicios hipopresivos básicos.

Estiramientos conscientes

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:

Reordena y entrena tu postura en tu trabajo: 8 de octubre, jueves

Abdominales fuertes: 22 de octubre, jueves

Gimnasia hipopresiva: 29 de octubre, jueves

Esalda sana: 12 de noviembre, jueves

Estiramientos conscientes: 26 de noviembre, jueves



Número de sesiones:

1



Horario:

de 17:30 a 19:00 h.



Número de horas:

1,5



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](#)

Tienes varias actividades disponibles

Reordena y entrena tu postura en tu trabajo:

8 de octubre, jueves

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

Modalidad:

Presencial

[Inscríbete](#)

Abdominales fuertes:

22 de octubre, jueves

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

Modalidad:

Presencial

[Inscríbete](#)

Gimnasia hipopresiva:

29 de octubre, jueves

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

Modalidad:

Presencial 

Inscríbete

Espalda sana:

12 de noviembre, jueves

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

Modalidad:

Presencial 

Inscríbete

Estiramientos conscientes:

26 de noviembre, jueves

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

Modalidad:

Presencial 

Inscríbete



Para más información:

948 290155