



MANTENIMIENTO FÍSICO

CONTENIDOS DEL CURSO

Clases específicas para trabajar: músculos, capacidad pulmonar, elasticidad, equilibrio, reflejos, fuerza puntual y capacidad de relajación.

OBJETIVOS PRINCIPALES DEL CURSO

- Conseguir que las personas participantes posean un equilibrio de la mente y el cuerpo, que favorezca su calidad.
- Potenciar todas las facultades físicas. Se realizarán ejercicios que impliquen todo el cuerpo y la mente: cardio-vasculares, tonificantes, ejercicios de flexibilidad y elasticidad.
- Aprender a ejercitar el equilibrio y la coordinación.
- Fortalecer los músculos y se dominar el cuerpo y la mente hasta conseguir una relajación total.