



# re.equilibra

**UNA NUEVA ACTIVIDAD PARA LA MUJER  
SI BUSCAS UNA ACTIVIDAD CUERPO-MENTE  
SI TE ESTÁS ACERCANDO A LA MENOPAUSIA,  
O YA ESTÁS EN ELLA,  
O YA LA VIVISTE HACE TIEMPO,  
SI HAS VIVIDO UN PROCESO DE CÁNCER  
ESTA, ES TU ACTIVIDAD!!**



Anna Palazón  
EDUCADORA PERINATAL

Mamá  
Fitness  
Club

# re.equilibra

## TRABAJAREMOS:

+ LA RESPIRACIÓN Y EL PATRÓN  
RESPIRATORIO

+ EL PERINÉ

+ LA FAJA ABDOMINAL

+ LA MOVILIDAD ARTICULAR

+ LA FUERZA

+ EL EQUILIBRIO

TU BIENESTAR... CUERPO Y MENTE





# re.equilibra

## MEJORARÁS:

TU BIENESTAR... CUERPO Y MENTE  
TU PATRÓN RESPIRATORIO Y TU POSTURA  
EL TONO Y LA ELASTICIDAD DEL PERINÉ  
TU MOVILIDAD ARTICULAR  
TU HUMOR  
Y TU DESCANSO



Mamá  
Fitness  
Club

# re.equilibra

## CUÁNDO?

LUNES Y MIÉRCOLES,  
A LAS 10  
EN

CELSO EMILIO FERREIRO, 1, VIGO

INSCRIPCIONES:  
[INFO@VIGOENTRENA.ES](mailto:INFO@VIGOENTRENA.ES)



886 11 14 81