



YANARA

Centro de bienestar y equilibrio

910837427 – Carabanchel Alto

¿Conoces el
método

Hipopresivo?

- Reduce el perímetro abdominal
- Incrementa el rendimiento deportivo
- Mejora y previene la incontinencia urinaria
 - Mejora la función sexual
- Aporta mejoras estéticas, posturales y funcionales
 - Previene todo tipo de hernias (inguinales, abdominales, crurales, vaginales,...)
 - Aumenta y regula los factores vasculizantes
 - Previene lesiones articulares y musculares
- Proporciona una eficaz protección lumbo-pélvica
 - Reduce dolores de espalda
 - Ayuda recuperación Post parto



INFORMACIÓN:

C/ Sitio de el Escorial 5. Carabanchel Alto. 910837427

Grupos reducidos

Desafío, Organización, Funcionalidad,
Estímulo, Motivación, Equilibrio, Arte,
Vida... **Pilates** !!! TE APUNTAS...?!