

# Gimnasia Articular

+ 16 urte  
años

## Deskribapena:

Metodologia honek artikulazioen gainean lan egiten du era leun eta sistematikoan gorputzeko artikulazio guztientzako, bizkarrezurra, gerria, sorbalda-hezurak, besaburuak, ukondoak..., ariketa erritmikoen bitartez. Bizkarraldeko hezurak mugiarazten ditu eta artikulazioak askatzen ditu, gorputzaren indarra eta bere lerrokatzearen ezagutza garatzen dituelarik

## Descripción:

Esta metodología trabaja suave y sistemáticamente sobre las articulaciones a través de ejercicios rítmicos para todas las articulaciones del cuerpo: columna, cintura, escapulas, hombros, codos,.... Moviliza la columna dorsal y libera las articulaciones desarrollando la fuerza del cuerpo y el conocimiento de alineación del mismo.

### ORDUTEGIA / EGUNAK HORARIOS / DIAS

Ostirala  
19:30 - 20:20  
Viernes

### PREZIOAK / PRECIOS EGUN BAT / 1 DIA

BAZKIDE / ABONADO-A  
21,53 €