



GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

YA NO HAY EXCUSAS

BENEFICIOS DEL GAH

- Prevenir el descenso y caída de los órganos internos como consecuencia de la práctica deportiva.
- Mejora del rendimiento deportivo.
- Mejora del control postural y reducción de lesiones articulares y musculares.
- Reducción del perímetro de cintura.
- Mejora del tono abdominal y del suelo pélvico, muy importante tras el embarazo.
- Mejora de las relaciones sexuales en ambos sexos.
- Prevención y mejora de problemas de incontinencia.

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBERÍA ASISTIR A CLASE? Para obtener los mejores resultados, los dos primeros meses es suficiente con dos clases a la semana. Luego, con una clase por semana, podrás mantener la forma.

¿PUEDE PRACTICARLO CUALQUIERA? Aunque su procedencia viene del post parto, las últimas investigaciones han demostrado que es beneficioso para todo el mundo. Como en casi todos los deportes, no es recomendable para personas con hipertensión, pero pueden practicarlo.

¿QUÉ NECESITO LLEVAR A CLASE? Ropa deportiva cómoda y una toalla.

Si quieres saber cuándo puedes asistir a una clase de GAH, consulta el horario de actividades dirigidas y solicita tu invitación en el polideportivo para participar en un par de sesiones. ¡ANIMATE!

Eguna / Ordua: **Non:** Ibarraundi museoan

Asteazkena, 10:15 - 11:15 edo 17:30 - 18:30

Miércoles, 10:15 - 11:15 o 17:30 - 18:30

Abonatuek Ez abonatuek

Prezioa: Hilabetea / mes 23 € 29 €

 Hiruhilekoa / trimestre 61 € 79 €

Pertsonak: MIN 8 MAX 12

DURACIÓN	CLASE DE EJERCICIO	INTENSIDAD	CALORIAS	MATERIAL	MUSICA	RESULTADOS
55 MINUTOS	EN POSTURA HIPOPRESIVA REALIZAR APNEAS AL EXPIRAR	BAJA MEDIA	MUY POCA	COLCHONETA	TRANQUILA QUE PERMITE LA CONCENTRACIÓN	TONIFICA EL SUELO PÉLVICO, REDUCE EL PERÍMETRO DE LA CINTURA Y MEJORA LA POSTURA