



¡Ven a La Piscina de Valsequillo!

TALLER DE ESTIRAMIENTOS

EL ESTIRAMIENTO HACE REFERENCIA A LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS SUAVES Y MANTENIDOS PARA PREPARAR LOS MÚSCULOS PARA UN MAYOR ESFUERZO Y PARA AUMENTAR EL RANGO DE MOVIMIENTO EN LAS ARTICULACIONES.

Miércoles 11 de Abril - 11:00h. y 18:00h.

