

FITMIND®

CLASES PRUEBA: LUNES 30 DE SEPTIEMBRE Y JUEVES 3 DE OCTUBRE



Fitmind® fusiona el **entrenamiento de alta intensidad por intervalos** con **prácticas orientales** que incrementan la flexibilidad corporal, mejoran la postura y ofrecen herramientas para la gestión del estrés.

Practicaremos **secuencias de ejercicios sencillas y divertidas**. La **música** ha sido cuidadosamente elegida para que quien lo practique además de realizar un entrenamiento completo disfrute plenamente durante la sesión.

En pocas semanas notaremos los **beneficios** de su práctica:

- Mejora la capacidad cardio respiratoria
- Disminuye el índice de grasa corporal, define la musculatura y eleva el metabolismo basal
- Previene lesiones
- Ejercita la flexibilidad y trabaja la musculatura interna: suelo pélvico y transversal abdominal
- Ejercita la concentración, mejora la técnica de respiración y promueve un estado de calma

Dirigido al público en general y a **deportistas** que quieran mejorar su rendimiento deportivo y evitar lesiones ya que la intensidad de los ejercicios es regulada por la persona que lo practica.

Impartido por Myriam Arrastia Martínez:

- Instructora de Fitness: aerobio, step, gap, bodypump, core, interval training.
- Instructora de Pilates.
- Profesora de Yoga y máster en Hatha Yoga Integral.
- Formación de formadores: introducción al método Pilates, CAP Pamplona. Introducción del Yoga en la guardería, Guardería Pequeños Sabios. Seminario de Yoga para instructoras de Pilates.

LUNES y JUEVES 18'45 a 20 h.

PRECIO (sin matrícula)

- **Una clase semanal**
50€ mes o 135€ trimestre
- **Dos clases semanales**
70€ mes o 190€ trimestre
- **Clase suelta 15€**

En mis 21 años de experiencia laboral siempre he perseguido el mismo objetivo:
facilitar que las personas mejoren su estado de salud física y emocional.