

Abdominales Hipopresivos

Método Reprocessing Soft Fitness®

Sábado 4 de
noviembre
de 10 a 14h

Facilita:
Javier García-Cano,
Fisioterapeuta y
Entrenador Personal



OBJETIVOS

Reducir el perímetro de la cintura en un 8%.

Mejorar la postura.

Aumentar el tono del suelo pélvico y de la faja abdominal en un 58%.

Aumentar la fuerza en un 20%.

Mejorar la vascularización y la resistencia (por aumento de la EPO hasta un 65%).

Aumentar la fuerza explosiva y la capacidad anaeróbica al aumentar el metabolismo hasta un 65%.

Mejorar las prestaciones sexuales al incrementar la cantidad de sangre que llega al suelo pélvico.

Disminuir la incontinencia urinaria leve en un 95% y la moderada en un 60%.

C/ Duque de Gaeta, 31 bajo
VALENCIA
615 152 616 - 605 959 330

Aportación: 50€
Incluye dossier personalizado® con
ejercicios y protocolo del
método R.S.F.©


ARMONÍA
crecer y conectar