

# HIPOPRESIVOS & TONIFICACIÓN OLLOKI 2021



<b>Duración</b>	Del 9 Enero al 29 Mayo de 2021 (Ambos inclusive)
<b>Lugar</b>	Centro Cívico de Oloki
<b>Horario</b>	Sábado de 9h a 9:55h (1er grupo) Sábado de 10h a 10:55h (2er grupo) Sábado de 11h 11:55h (3er grupo)
<b>Precio</b>	60 € Todo el curso. Pago único

**Es necesario llevar cada un@ su esterilla, botellín de agua y ropa cómoda.**

**Los ejercicios Hipopresivos se realizan sin calzado (descalzos).**

# HIPOPRESIVOS & TONIFICACIÓN OLLOKI 2021



## DINÁMICA DE LA CLASE:

**20 Minutos de ejercicios HIPOPRESIVOS** que consiste en un entrenamiento que combina una serie de posturas corporales con una respiración determinada, trabajando así el cuerpo de forma global.

**35 Minutos de ejercicios de TONIFICACIÓN** "Tonificar es sinónimo de poner a tono o fortalecer un músculo. No consiste en ganar volumen, sino en eliminar la grasa y el agua que recubren dicho músculo para que se vea más marcado".

Se hace un calentamiento, una parte central de técnica y un estiramiento y /o relajación para acabar las sesiones.

# HIPOPRESIVOS & TONIFICACIÓN OLLOKI 2021



## INSCRIPCIONES:

Enviar email a [olloki@olloki.com](mailto:olloki@olloki.com) o por wasap, indicando: Nombre y apellidos, y un número de móvil.



## FORMA DE PAGO:

Ingreso en la cuenta bancaria ES48 3008 0001 1423 1099 8915 a nombre de ASOCIACION VECIN@S DE OLLOKI, Concepto: HIPOTONIF y Nombre.

## COVID-19:

El pago se hace único para todo el año. En caso de suspensión de la actividad por fuerza mayor, se devolverá el dinero de la parte proporcional no ofrecida al usuario, una vez termine el curso.

**WHATS APP:** Se crea un grupo específico para estar al corriente de la actividad. No es obligatorio estar en él, pero es el medio por el que se comunica la suspensión de una clase, modificación o cualquier evento de última hora.

# HIPOPRESIVOS & TONIFICACIÓN OLLOKI 2021



## CALENDARIO HIPOTONIF OLLOKI 2021



Diciembre							Enero							Febrero								
1	2	3	4	5	6						1	2	3		1	2	3	4	5	6	7	
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14	
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21	
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28	
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31									
Marzo							Abril							Mayo								
1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4							1	2
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11		3	4	5	6	7	8	9	
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18		10	11	12	13	14	15	16	
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25		17	18	19	20	21	22	23	
29	30	31					26	27	28	29	30				24	25	26	27	28	29	30	