



**HABILIDADES**

# ¿EN QUE CONSISTE HABILIDADES?



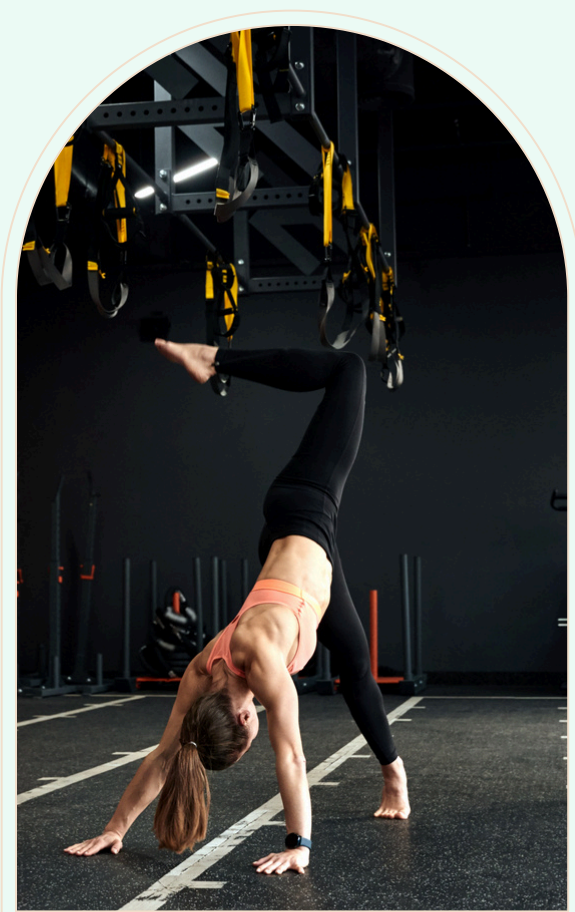
Consiste en el acondicionamiento físico y mental a través de disciplinas como la gimnasia, la calistenia, flow y juegos .  
Encontrarás una progresión para alcanzar tus objetivos en Habilidades

# ¿QUE VAS A APRENDER EN HABILIDADES?

- **En nuestras clases vas a aprender a utilizar tus capacidades y fluir**
- **Vas a entrenar de forma variada y divertida**
- **Te llevarás a casa herramientas para moverte**



- **Mejorarás los movimientos de tu columna y fortalecerás todo tu cuerpo con las anillas, el pino y el entreno Bodyweight**
- **Despejarás tu mente entrando en el Flow**



**Por seguridad y para mantener una atención plena, los niños en estas sesiones se tienen que quedar en casa!**

# HORARIO:

**MARTES**

**18:00**

**10 PLAZAS  
POR GRUPO**

# PRECIO BONOS

**BONO 10 SESIONES**  
**\*A consumir en 6 meses**

**100€**

**\*El bono sirve para Pilates también**

# RESERVAS



[tucambio@noemifit.es](mailto:tucambio@noemifit.es)



658 95 95 81