

Ha comenzado el curso de hipopresivos en el campus de Enpresagintza de Oñati

07/11/2016

El curso de la gimnasia abdominal hipopresiva ha comenzado hoy en el campus de Enpresagintza de Oñati. Durará un total de diez semanas.

Este tipo de ejercicio tiene varios beneficios para la salud, como pueden ser la higiene postural y la tonificación de los abdominales.



Curso de GAH del curso 2016/2017