



CLASES GRUPALES 2021:MODALIDADES



1

K-STRETCH

- Se trata de un método de reeducación postural que tiene como objetivo principal devolver al cuerpo su funcionalidad y eficacia través del tratamiento de las cadenas musculares y fasciales.
- Indicaciones: tensiones musculares, posturas incorrectas, déficit de elasticidad muscular y mejora de la condición física



Fisioterapeutas:

Ane Lekuberri
Nora Castro
Jaione Muniain
Lorea López

2

PILATES TERAPEUTICO

- El método se basa en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que es muy usado como terapia en rehabilitación y para prevenir y tratar el dolor de espalda.
- Pensado para personas que padezcan problemas de espalda o para personas que se encuentran en proceso de rehabilitación o que han sufrido una lesión



Fisioterapeutas:

Jaione Muniain
Lorea López

3

SGA (STRETCHING GLOBAL ACTIVO)

- El Stretching Global Activo es un método eficaz de estiramiento global, es decir, a través de la realización de diferentes autoposturas se trabajan todas las cadenas musculares en lugar de estirar músculos aislados. Así, las clases estarán dirigidas a aumentar la flexibilidad y la elasticidad muscular, reeducar la postura, trabajar el bloqueo respiratorio y, además, prevenir lesiones.



Fisioterapeutas:

Nora Castro

PARA MAS INFORMACION

ZAINDU- Tamaixa, 2, 20800
Tfno: 943 83 33 55 - zaindu@zaindu.com -
www.zaindu.com