Abdominals Hipopressius:

Els abdominals hipopressius són molt més que un simple exercici abdominal. Es tracta d'una tècnica innovadora basada en la combinació de postures específiques i tècniques respiratòries que redueixen la pressió intra abdominal, toràcica i pèlvica. Aquesta disminució de pressió afavoreix una contracció reflexa dels músculs del sòl pelvià i de la faixa abdominal profunda, millorant així el to muscular, la postura corporal i la salut general del Core.

Els hipopressius són especialment recomanats per:

- Millorar el to del sòl pelvià.
- Reduir el perímetre abdominal.
- Prevenir i tractar incontinències.
- Millorar la postura i la respiració.
- Ajudar en la recuperació postpart.

És una activitat suau però molt efectiva, apta per a totes les edats i condicions físiques.

Informació de l'activitat

- **Preu mensual:**
  ▫ **1 sessió per setmana:** 9,65 €

- **Formes de pagament:**
  - TPV online a través de esportigualada.cat
  - En efectiu o TPV físic (de dilluns a divendres de 8h a 15h) al carrer Carles Riba s/n (recepció de la Piscina de Les Comes o a les oficines del Servei d'Esports).

- **Dirigit a persones majors de 18 anys**

- **Objectiu:** millorar la postura corporal i potenciar la musculatura de l'abdomen i del sòl pelvià.

Espais i horaris disponibles

Casal Cívic i comunitari Passeig	Divendres: 9.15h a 10.00h	9,65€/mensuals

Inici inscripcions**: 1 de setembre de 2026**

Inici de l'activitat**: 18 de setembre de 2026**

Important: En cas de voler donar-se de baixa de l'activitat, cal fer-ho **abans del dia 25** del mes en curs per evitar el cobrament del següent mes.