
BEYOND con T-BOW® FITNESS

CLASES · MINI-GRUPO · BEYOND GARAGE
CON
IVAN FARRÉ-SÁNCHEZ

TOTAL FIT T-BOW®

Entrenamiento que estructura equilibradamente la coordinación, la resistencia y la fuerza alternando situaciones de equilibrio y de balanceo, la movilidad articular y la relajación, aplicando cargas asimétricas y simétricas con pesos libres, bandas elásticas y el propio cuerpo sobre el T-BOW®, te conduce holísticamente a incrementar tu nivel fitness, entrenar los músculos estabilizadores profundos y optimizar al más alto nivel la salud de tu espalda.

www.t-bowfitness.com

BEYOND
FORGET YOUR LIMITS





YOGA T-BOW®

Entrenamiento intensivo basado en experiencias milenarias del Yoga y de conceptos de entrenamiento postural holísticos que consiguen una efectividad global de tu postura. El T-BOW® permite ejercicios en equilibrio estático y dinámico muy reactivos para finos ajustes del movimiento, una óptima estabilización de la columna lumbar en posición de lordosis natural y un entrenamiento de fuerza y movilidad selectivo de la musculatura del tronco para conseguir una optimización postural extraordinaria.

Se cuida la esencia del Yoga, las asanas o posturas, los pranayamas o ejercicios respiratorios, la relajación y la autoconsciencia del movimiento.

www.t-bowyoga.com

BEYOND
FORGET YOUR LIMITS

