



➤ NUEVOS TALLERES

NUEVAS HERRAMIENTAS DE ENTRENAMIENTO,
MEDITACIÓN, DEFENSA PERSONAL...

¡ENCUENTRA **TU TALLER!**

PARA SOCIOS Y NO SOCIOS

Reserva tu plaza en info.bruc@accura.es o T. 932 08 22 00



NUEVOS TALLERES



- **APRENDE A ENTRENAR CON KETTLEBELLS Y DUMBELLS con Sergi Bordonau.** Consigue las herramientas para conocer tus límites
4 SESIONES · MARTES A LAS 20:15H · INICIO 4 DE MAYO · PRECIO SOCIO 28€ · NO SOCIO: 36€

- **APRENDE A ESTIRAR CON FOAM con Sara Jordà**
Descubre como el foam te ayuda a **estirar y relajar tus músculos**
5 SESIONES · MARTES A LAS 10:15H INICIO 4 DE MAYO · PRECIO SOCIO 35€ · NO SOCIO: 45€

- **HIPOPRESIVOS con Cristina García.** Aprende la técnica de la **gimnasia hipopresiva** y descubre todos los **beneficios** que aporta desde el interior de tu cuerpo (reduce cintura, fortalece el core, recoloca la espalda...)
6 SESIONES · MIÉRCOLES A LAS 10H, 14H O JUEVES 18H INICIO 5 O 6 DE MAYO
PRECIO SOCIO 48€ · NO SOCIO: 60€

- **MEDITANDO PARA SILENCIAR LA MENTE con Albert Alonso**
En 3 fases: dinámica, respiratoria y de cantos (2 sesiones/fase) aprende a **silenciar la mente y aumentar tu bienestar.**
6 SESIONES · MIÉRCOLES A LAS 18:55H INICIO 5 DE MAYO · PRECIO SOCIO 42€ · NO SOCIO: 54€

- **KICK BOXING.** Perfecciona tu técnica **con Rubén Valcarcel**
Si ya lo has probado pero quieres subir de nivel, **Ruben Valcarcel** sacará **todo tu potencial** en estas sesiones.
4 SESIONES · MIÉRCOLES A LAS 14:15H INICIO 5 DE MAYO · PRECIO SOCIO 32€ · NO SOCIO: 40€

- **DEFENSA PERSONAL con Xavier Berrio**
Aprende a defenderte en cualquier situación y **incrementa tu seguridad.**
8 SESIONES · MIÉRCOLES 20H O VIERNES 19H INICIO 5 O 7 DE MAYO · PRECIO SOCIO 56€ · NO SOCIO: 72€

Reserva tu plaza en info.bruc@accura.es o T. 932 08 22 00