



## ¿Cómo puedo inscribirme?

Si quieres formar parte de este proyecto, puede acercarte a nuestras oficinas, o llamarnos al teléfono de contacto establecido.





681 204 948

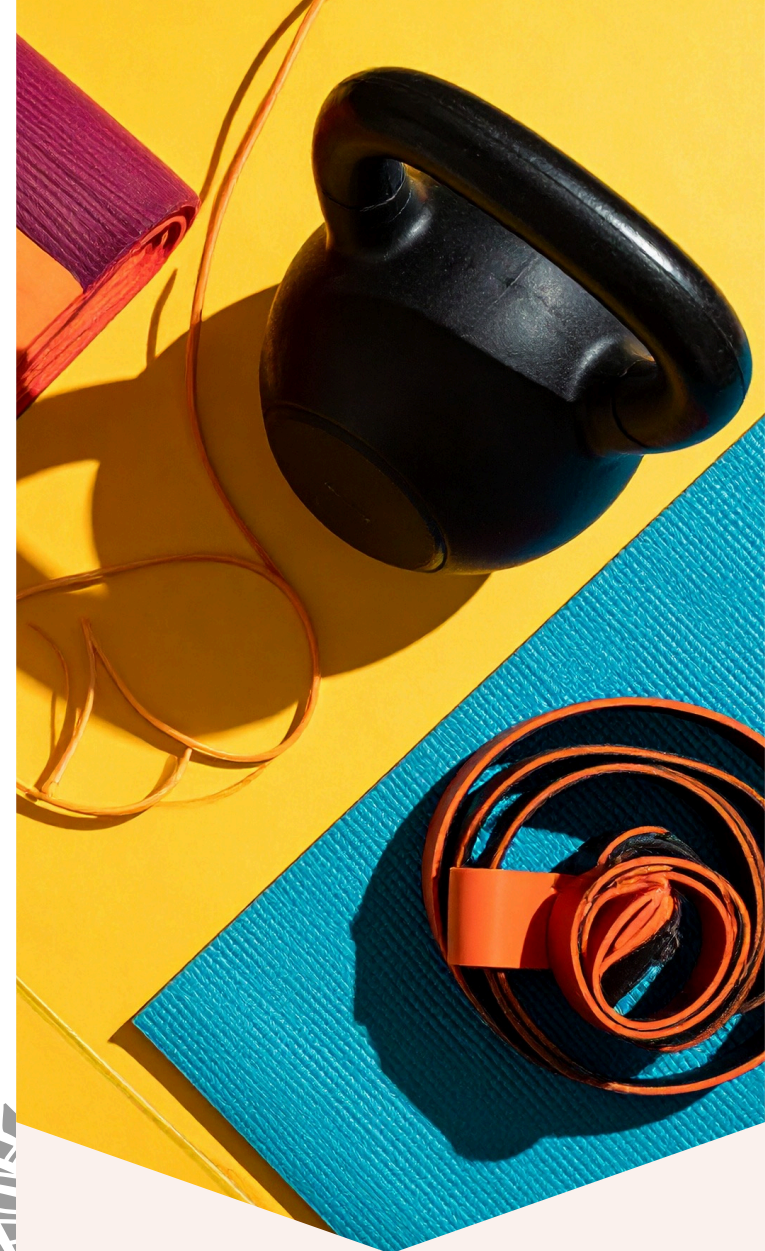
Carretera General La Cuesta, 4,  
P3, San Cristóbal de La Laguna



### CONTACTO

 681 204 948

 [transformat@compartindometas.org](mailto:transformat@compartindometas.org)



PROYECTO

# TRANSFORMA - T

*Sesiones de ejercicio para mejorar la calidad de vida y la salud*

## ¿Qué ofrece el proyecto?

- Un espacio donde podrás **mejorar tu calidad de vida** de forma saludable y divertida !

✓ Entrenamientos de fuerza

✓ Sesiones de suelo pélvico

✓ Sesiones de respiración

✓ Yoga, pilates, etc.



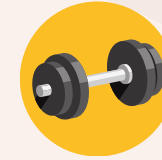
## ¿Qué es?

Proyecto repleto de actividades que busca mejorar la calidad de vida, así como fomentar la inclusión social y prevenir enfermedades.

## ¿En qué consiste?

Un proyecto que lleva a cabo diversas actividades y talleres, incluyendo entrenamientos funcionales, sesiones de suelo pélvico, sesiones de respiración, yoga, etc.

## ACTIVIDADES



### Entrenamientos de fuerza:

Ejercicios de fuerza adaptados, que mejorarán tu resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad



### Sesiones de suelo pélvico

Aprende a trabajar y a fortalecer y cuidar una zona clave para la salud y el bienestar.



### Sesiones de respiración

Técnicas para reducir el estrés, mejorar la capacidad pulmonar y relajar el cuerpo y la mente.



### Clases de Yoga

Prácticas para manejar el cuerpo y la mente a través de posturas y técnicas de relajación.