



MOU-TE

# MOU-TE

## MOU-TE VIGILEM LA SALUT

Tu lugar en la práctica de Pilates te espera. Una oportunidad para que tu semana tenga un espacio para disminuir stress y sentirte mejor. Nos dedicaremos a mejorar el control y la conciencia corporal. Fortalecer tu centro, lo que te llevará no solamente un abdomen más plano, si no a disminuir los dolores de espalda. Mejorar la concentración. Estilizar y tonificar tu cuerpo. Mejorar la postura. Ganar flexibilidad. Tener más equilibrio. Estabilizar la cintura escapular y pélvica. Articular la columna. Podrás disfrutar los entrenos en la sala... del hospital. Esta comodidad beneficiará tu continuidad en la práctica y podrás empezar o terminar tu jornada laboral atendiendo a tu salud corporal.



## VIGILEM LA SALUT MOU-TE

Tu lugar en la práctica de Pilates te espera. Una oportunidad para que tu semana tenga un espacio para disminuir stress y sentirte mejor. Nos dedicaremos a mejorar el control y la conciencia corporal. Fortalecer tu centro, lo que te llevará no solamente un abdomen más plano, si no a disminuir los dolores de espalda. Mejorar la concentración. Estilizar y tonificar tu cuerpo. Mejorar la postura. Ganar flexibilidad. Tener más equilibrio. Estabilizar la cintura escapular y pélvica. Articular la columna. Podrás disfrutar los entrenos en la sala... del hospital. Esta comodidad beneficiará tu continuidad en la práctica y podrás empezar o terminar tu jornada laboral atendiendo a tu salud corporal.



MARXA  
HOSPITAL



NÒRDICA  
SANT RAFAEL

Germanes Hospitalàries

**3<sup>a</sup> Edició**  
**Barcelona Salut Games 2020**  
**Olimpíada Solidària**  
**Del 23 de març al 25 d'abril.**

a32  
EVENTS