



INSTALACIONES

Col. Del Valle

TELEFONOS

55-5431-1039
55-3253-1034

Página web
WWW.institutoibia.com

EMAIL:
Contacto@institutoibia.com

REDES SOCIALES

Facebook instituto IBIA
Instagram Instituto IBIA
You Tube Instituto IBIA

CUERPO EN MOVIMIENTO

ARTE MARCIAL EN MOVIMIENTO

INSTRUCTOR: HÉCTOR MIRANDA

Master en Defensa Personal
CN 5.º DAN EN KENPO AMERICANO
CN 5.º DAN EN KINETICA
CN 4.º DAN EN LIMA LAMA
Con 40 años de practicar artes marciales
más de 15 años como instructor

DIRIGIDO A:

Adultos mayores, hombres y mujeres.

No se requiere experiencia ni conocimiento previo.

Con el paso de los años vamos olvidando el hacer ejercicio, se pierde seguridad, se pierde agilidad, se pierden las ganas de hacerlo y talvez no nos damos cuenta que el deterioro que se causa en nuestro cuerpo en gran medida es por la falta de movimiento dirigido en nuestra vida.

requisitos: Mayor de 50 años.

OBJETIVO DE LAS CLASES:

Proporcionar al adulto mayor técnicas cuidadosamente estudiadas que le permitan aprender a poner en movimiento su cuerpo de una manera sutil y sencilla, que le sirva para estar más libre en sus articulaciones, sin riesgo de lesiones obteniendo libertad física en toda actividad diaria.

HORARIOS

Cada tercer día.

Lunes
Miércoles y
Viernes

ó

Martes
Jueves y
Sábados

Duración: una hora al día
Turnos:

8-9 am
9-10 am
6-7pm

COSTOS

Pago por clase: \$70.00

MATERIAL:

- Ropa deportiva cómoda
- Tenis
- Puntualidad

BENEFICIOS:

Con cada clase iras adquiriendo movilidad adecuada en todas las direcciones y tus articulaciones, músculos y tendones serán los más beneficiados.

Se fortalecerá tu sistema, respiratorio, inmunológico, sanguíneo, visceral y estructural

Y de una manera sutil día a día tu salud será ampliamente mejorada.

¿EN QUE CONSISTE CADA CLASE?

La clase inicia con movimientos suaves de calentamiento y se van alternando con estiramientos **sin forzar** a los músculos, ligamentos y tendones de todo su cuerpo

Haciendo énfasis cada vez que su respiración sea más consciente y de manera gradual van mejorando su flexibilidad y elasticidad que es lo que hace que sus articulaciones y vertebras se liberen, al estirar y relajar sus músculos Y van ganando coordinación, resistencia, movilidad y fuerza.

El adulto mayor se siente seguro día a día con más fuerza y energía.

su rango de movilidad es cada vez más amplio de una manera muy sencilla.

TESTIMONIO

la sección de defensa personal para mujeres en los programas de televisa:

En vida tv y se vale.

https://youtu.be/D_jn4l1SY-s