



Asociación Nacional de  
Entrenadores de PILATES

**A.N.E.P.**

# FIN DE SEMANA CON BEATRIZ WYSER

## CLINIC WYSER

El clinic es una actividad deportiva mediante la cual, los asistentes podrán mejorar su técnica personal en pilates y otras técnicas de conciencia corporal. Así como en otras disciplinas de entreno personalizado y en grupo

## FOAMROLLER BALANCE

Un cilindro ligero, otro material para ampliar el repertorio de ejercicios que requiere control, fuerza, equilibrio y conciencia corporal. Al sentir la inestabilidad nos hace ser más conciente de la ejecución de los ejercicios, que músculos se contrae y como controlar el desequilibrio através de la estabilización de la columna, del "core" y las articulaciones.

## BARRE Á TERRE.

Barre á Terre es un programa de suelo basada en la técnica de la danza contemporánea. . La sensibilidad y el ritmo por la música formarán parte de la sesión. La sesión aporta tonificación, trabajo de equilibrio, control, resistencia y movimiento.

**Fecha:** Sábado 26 Y Domingo 27 de Noviembre

**Horario:** De 10:00 a 20:00h Sábado. De 10:00 a 14:00h Domingo

**Precio:** 90 Euros SOCIOS ANEP - 130 Euros NO socios



## BEATRIZ WYSER

Licenciada en danza por la universidad de Estocolmo en Suecia. Estudios de danza en Nueva York , en la compañía Alvin Nikolai y Murray Luois.

Coreógrafa y bailarina profesional en Suecia, España y Francia.

Profesora de danza en centros de estudios homologados en Barcelona. Experiencia profesional de más de 15 años con conciencia corporal, body mind, propiocepción, programas con Soft-gym, Fitball, Reflexball, Bosu etc...

Estudios deFeldenkrais, Girotonic entre otras técnicas de cuerpo mente. Instructor Trainer de Stott Pilates.

## COLABORAN



**RESERVA TU PLAZA EN: 96 344 73 00**  
[anep@anep-pilates.com](mailto:anep@anep-pilates.com)