

PROGRAMACIÓN

SÁBADO (MAÑANA)

Hora	Juanjo Gómez	Jacobo Gómez
10-12	"Profundizando en la región lumbar"	"Profundizando el mat"
12-14	"Foam roller y variabilidad"	"La infinita Wunda chair"

A L M U E R Z O

SÁBADO (TARDE)

16-18	" Hacia el centro de la doble curva "	"Doble MAT" (Toe corrector & Pica)
18-20	"MAT on Box"	"Spine corrector, Columna, Flexibilidad y Apertura"

DOMINGO

10-12	"Chair y triple flexión"	"Classical MAT flow"
12-14	"Claves para instrucción exitosa en sesiones de grupo"	"La magia del aro"