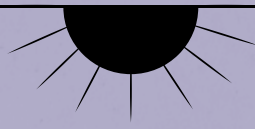


golden woman



## newsletter Septiembre 2025

*“El verdadero cambio viene cuando te mueves cada día”*

### ¡¡Holi, Holi Guerrera!!

Ya estamos de vuelta después del verano y te doy la bienvenida a este nuevo curso.

Sé que muchas habéis desconectado, viajado, disfrutado de más comidas fuera y también descansado del entrenamiento... y está super bien, porque el descanso también es parte del progreso.

Pero ahora es momento de volver a movernos. Y quiero que recuerdes algo: más no es mejor... más es más cuando lo haces cada día. No se trata de entrenar dos horas un día y luego olvidarte toda la semana. Lo que de verdad transforma tu cuerpo y tu energía es la constancia, aunque sea con poco tiempo.

Por eso le di vueltas a mis programas y este septiembre traigo novedades:

- **Go Woman Express** seguirá siendo un programa de clases de yoga, fuerza, suelo pélvico, y resistencia de no más de 20 minutos cada mes habrá clases nuevas para que el movimiento varíe.
- **¡NOVEDAD!** Academia snack de movimiento diario. **Menos de 10 minutos diarios**, fáciles de encajar en cualquier agenda y en cualquier lugar, con sesiones que se irán acumulando en la web para que tengas una biblioteca creciente a tu disposición. Perfecto si quieres volver al hábito poco a poco o si buscas mantenerte activa sin sentir que “no llegas” serán sesiones de lunes a domingo.
- **Go Woman** sigue con la misma estructura que conoces, para que sigamos siendo fuertes, flexibles y protegiendo el suelo pélvico. Este mes trabajaremos con materiales para volver a variar estímulos y seguir progresando.
- **¡NOVEDAD!** el programa **Abdomen y digestión** ha sido todo un éxito este año y se convertirá también en una suscripción donde iré subiendo clases nuevas mensualmente de no más de 15 minutos de práctica, los Hipopresivos son técnicas de respiración y postura que marcan una diferencia si quieres vivir con más salud

Y hablando de volver a moverse... quizá te sorprenda saber que la ciencia confirma que incluso **1,5 minutos de actividad intensa al día pueden reducir significativamente el riesgo cardiovascular**. Así que imagina lo que puede hacer por ti dedicarle menos de 15 minutos de movimiento inteligente cada día.

💡 Septiembre en Go Woman

Este mes nos centraremos en:

- Reconectar con tu cuerpo tras el verano.
- Mejorar tu postura y respiración para optimizar cada movimiento.
- Recuperar fuerza de forma segura y progresiva.
- Volver a sentirte ágil, activa y con energía.

Estoy muy ilusionada por arrancar juntas este curso, estoy segura que habrá muchas cosas bonitas.

Prepárate porque viene un año lleno de movimiento, salud y ganas de seguir cuidándonos y compartiendo la vida en comunidad de grandes Guerreras.

Un abrazo grande,

¡Nos vemos en la esterilla!

Alba 🍷

Goldenwoman

materiales necesario para este mes utilizaremos menos material:

- tronco 5p
- winner flow
- pelota miofascial
- bloques de yoga
- Opcional: mancuernas, kettlebell

## Programación:

lunes

### Yoga&ha-tha yin - yang polaridades 🧘♀️

la clase de este mes estará centrada en las polaridades, ya que necesitamos de las dos para vivir en armonía, en un mundo repleto de YANG donde permancemos en el hacer necesitamos tambien del YIN para manternernos en el **sentir**. El pranayama que utilizaremos será la recarga pránica para aumentar la vitalidad.

martes & jueves

### Full Body&Masa muscular

volvemos a sentir nuestros musculos con movimientos y ejercicios bajo tensión trabajando con clases centradas en pirámides y movimiento excéntrico para volver a ganar **fuerza**, y con superset donde combinaremos dos ejercicios uno de brazos y otro de piernas

miércoles

### Suelo Pélvico&calp

Volveremos a reconectar con nuestra respiración haciendo un llamado **POC** (prueba de nivel de oxigeno corporal) esta clase os ayuda mucho a mantener un buen complejo abdomino lumbo pélvico en buen estado es fundamental para la estabilidad de tu zona media y suelo pélvico.

viernes

### HIIT&Resistencia 🔥

Volvemos a clases de **menos de 20 minutos** de alta intensidad, movimientos con el propio peso corporal para subir las pulsaciones, el hiit rompe momentaneamente la homeostasis y la capacidad del cuerpo de recuerarse de esa ruptura es lo que genera la mejora física.

