



La Sorgente
GRUPPO CULTURALE E RICREATIVO
Guamo



TOTAL BODY
FUNZIONALE



PILATES
POSTURALE

AEROBICA
DOLCE



CORSI DI GINNASTICA

2016/2017

Riprendono i corsi di ginnastica da ottobre a maggio presso la sede de "La Sorgente"

I corsi si svolgeranno sia al mattino che al pomeriggio

Pilates Posturale

Programma di allenamento che ha lo scopo di riportare l'individuo verso il proprio allineamento ideale dispensando benefici fisici ed emotivi.

Ne consegue una migliore elasticità muscolare, migliore mobilità articolare.

Allenta le tensioni cervicali e lombari migliora la postura e la tonicità muscolare.

Total Body Funzionale

Uno dei metodi di allenamento più ricercati! Con questo corso si raggiungono sia TONIFICAZIONE che DIMAGRIMENTO.

Inoltre si migliora tutte le capacità fisiche, dalla forza alla potenza, dalla velocità alla resistenza e all'equilibrio.

Aerobica Dolce

L'aerobica dolce consiste in esercizi di ginnastica a corpo libero svolti in continuo movimento a ritmo di musica.

Questi esercizi a moderata intensità cardiovascolare sono efficaci per migliorare la resistenza, la elasticità muscolare e per mantenere il proprio corpo in buona salute. L'aerobica dolce è ideale per persone di tutte le età che vogliono perdere il peso e moderare il fisico.

Info Tecniche AEROBICA DOLCE Lina Ermolaeva - 329 5727017

Info Tecniche PILATES POSTURALE - TOTAL BODY FUNZIONALE Cristina - 349 3207438

Info ed iscrizioni: Del Sarto M.T. 0583 94177 - Checcacci M. 0583 94188 - Paoletti C. 0583 94322