

GINNASTICA DOLCE

Docente: Silvia FURANO

Il corso prevede l'esecuzione di esercizi pensati per prevenire e facilitare la mobilità delle zone del nostro corpo più soggette a dolori quali il tratto lombare della schiena, la cervicale, le ginocchia, ma in generale di tutti i distretti corporei.

Verranno eseguiti esercizi a corpo libero tratti dalla tradizione millenaria orientale e anche esercizi effettuati con le fasce elastiche per rinforzare la muscolatura e quindi proteggere meglio il nostro corpo dall'insorgenza di dolori articolari.

È richiesto: abbigliamento comodo, scarpe e tappetino per ginnastica. Gli eventuali accessori verranno proposti e concordati con il docente, la spesa sarà a carico del partecipante.

Presso la Casa delle Associazioni via San Martino, 26 Villarbasse

Il mercoledì ore 15.00 – 16.00 nei seguenti giorni:

10/01/2024	17/01/2024	24/01/2024	31/01/2024
07/02/2024	14/02/2024	21/02/2024	28/02/2024
06/03/2024	13/03/2024	20/03/2024	27/03/2024

03/04/2024	10/04/2024	17/04/2024	24/04/2024
08/05/2024	15/05/2024		