

MATTINA
LUNEDI-MERCOLEDI
ORE 09:30

Quota Associativa

CORSO GINNASTICA **40,00€** MENSILI
2 VOLTE A SET IN GRUPPO.

La ginnastica dolce è uno sport che prevede esercizi gradualmente, che agiscono in maniera mirata su alcuni muscoli: l'obiettivo è allenare il corpo allo sport senza stressarlo in maniera eccessiva.

Vengono quindi eseguiti in serie allungamenti, distensioni, stretching e addominali di vario genere, che lavorano sulla flessibilità del tono muscolare e sulle articolazioni.

Non mancano anche movimenti focalizzati sulla distensione della colonna vertebrale e dei muscoli del collo, che spesso determinano irrigidimenti e mal di schiena.

Si tratta di una disciplina versatile, perché può assumere forme differenti in base alla tipologia di esercizi eseguiti. Crunch, squat, alzate delle gambe da seduti o butterfly pettorali risultano molto utili se l'obiettivo è riconquistare la forma fisica.

Allo stesso tempo, è possibile concentrarsi nello specifico solo su alcune parti del corpo, come gambe e glutei, per rafforzarne i muscoli e ottenere una silhouette più tonica.

GINNASTICA DOLCE: A CHI È CONSIGLIATA?

La ginnastica dolce è un'attività senza limitazioni: adatta a chi pratica sport aerobici, a chi ha problemi di postura, donne in gravidanza, anziani, persone sedentarie e chi non svolge attività fisica regolare da tempo

WWW.KINDERGARDENMULTISPORT.IT

Via Bernardino Telesio 89900 (VV)
Info: Reception : 0963 3731 70 Cel : 351.8213784
email: info@kindergardenmultisport.com
Segreteria: dal Lunedì al Venerdì
dalle 9.00 alle 13.00 dalle 15.00 alle 20.00

Quota comprensiva di assicurazione ed iscrizione, cauzione Card accessi € 5,00

LEZIONE PROVA GRATUITA - SCONTO NUCLEO FAMILIARE 10%

RECUPERI GIORNI PERSI : N° 1 MENSILE

Modalità versamento quota: Carta di credito Iban: IT8000303242830010000957810 | Bancomat | Contanti
1. Documenti: Certificato medico di buona salute - 2. Documento di riconoscimento