

PROGRAMMA DEL CORSO FLEXIBLE STRENGTH



APRILE/MAGGIO 2012

**oggetto delle lezioni: la postura corretta della colonna vertebrale
con l'uso di diversi oggetti**

- **4 e 6 aprile**: lezione sulle sedie – parte 1
 - **11 e 13 aprile**: lezione con l'uso di bastoni
 - **18 e 20 aprile**: lezione attiva e divertente con palloncini
 - **25 e 27 aprile**: pratica in coppia
- *****
- **2 e 4 maggio**: lezione sulle sedie – parte 2
 - **9 e 11 maggio**: lezione mista: uso dei bastoni +
la forza e la flessibilità con l'uso di palloncini (accento sugli addominali)
 - **16 e 18 maggio**: dance yoga +
la forza e la flessibilità con l'uso di palloncini (accento sui dorsali)
 - **23 e 25 maggio**: lezione intensa e insolita che prevede lavoro con la mente
attraverso l'esercizio fisico
 - **30 maggio e 1 giugno**: lezione mista (danza per il riscaldamento, uso delle sedie,
uso dei bastoni, elementi di pilates, yoga stretch)

La prima lezione è gratuita !!!

**Scoprite con noi come diventare flessibili, forti e
sprizzare gioia e salute !!!**

