

# 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 !!!**

