PROGRAMMA DEL CORSO FLEXIBLE STRENGTH



GIUGNO 2012:

LA FORMAZIONE CORRETTA DELLA COLONNA VERTEBRALE

- <u>6 e 8 giugno</u>: l'approccio corretto per la formazione della colonna vertebrale: concentrazione sull'allungamento della schiena
- <u>13 e 15 giugno</u>: ringiovanimento della colonna vertebrale: aumento della flessibilità della schiena
- 20 e 22 giugno: aumento dell'energia del corpo
- 27 e 29 giugno: allungamento e rafforzamento della colonna vertebrale

LUGLIO 2012:

LE MIGLIORI LEZIONI DELL'ANNO SCELTE DALLE ALLIEVE !!!

- 4 luglio: complesso degli esercizi "Sfinge"+ ripasso della ginnastica tibetana + yoga
- 11 luglio: lezione sulle sedie
- 18 luglio: lezione con l'uso di bastoni
- 25 luglio: lezione mix: riscaldamento con palloncini, kick box, stretching in coppie

La prima lezione è gratuita !!!

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

