

# PROGRAMMA DEL CORSO FLEXIBLE STRENGTH



- 1 e 3 febbraio: mobilità e flessibilità della colonna vertebrale
- 8 e 10 febbraio: riscaldamento con elementi di bodyballet, yogalates (yoga + pilates), stretching
- 15 e 17 febbraio: lezione a sorpresa
- 22 e 24 febbraio: tonificazione delle braccia, allungamento delle parti laterali del corpo
- 29 febbraio e 2 marzo: lezione con elementi di yoga, flessioni e torsioni della schiena.

\*\*\*\*\*

- 7 e 9 marzo: aerobica per il riscaldamento, tonificazione delle gambe, "vibrazioni" della danza del ventre per rilassare le gambe e per massaggiare gli organi interni
- 14 e 16 marzo: lezione "Auto aiuto" (esercizi per sbloccare la schiena e togliere tensione) con riscaldamento in yoga style (ginnastica tibetana + complesso degli esercizi "Surya Namaskara"). Alla fine pratica di respirazione - Pranayama
- 21 e 23 marzo: lezione classica di Flexible Strength + ginnastica facciale
- 28 e 30 marzo: lezione mix (danza, kick box, yoga stretch)

**La prima lezione è gratuita !!!**

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

