



## **GINNASTICA DOLCE**



**ESERCIZI GRADUALI, MIRATI, MOVIMENTI LENTI, ATTENTA RESPIRAZIONE, BENESSERE A 360 GRADI: QUESTO, IN SINTESI, SONO LE CARATTERISTICHE DELLA GINNASTICA DOLCE.**

**L'OBIETTIVO È ALLENARE IL CORPO SENZA STRESSARLO.**

### **BENEFICI:**

- **TONIFICAZIONE GENERALE DEL CORPO**
- **CORREZIONE DI POSTURE SCORRETTE**
- **MAGGIORE FLESSIBILITÀ**
- **BENEFICI ALL'APPARATO CARDIO-CIRCOLATORIO E RESPIRATORIO**
- **FAVORISCE IL RILASSAMENTO E LA PIACEVOLE SENSAZIONE DI "SVUOTARE LA MENTE" DOPO L'ALLENAMENTO.**

### **A CHI È CONSIGLIATA**

**SI TRATTA DI UN'ATTIVITÀ SENZA LIMITAZIONI: ADATTA A CHI PRATICA SPORT AEROBICI, È PARTICOLARMENTE INDICATA ANCHE PER CHI HA PROBLEMI DI POSTURA, PER CHI NON SVOLGE ATTIVITÀ FISICA REGOLARE DA TEMPO E AGLI ANZIANI, OLTRE AD ESSERE CONSIGLIATA ANCHE A DONNE IN GRAVIDANZA E PERSONE SEDENTARIE.**

**GIORNI E ORARI: MARTEDI' – GIOVEDI' 9:00**