

FIT & STRETCH

QUANDO: martedì e giovedì 19.35-20.25

DOVE: Palestra Pozzo

ISTRUTTORE: Riccardo Azzolini

DESCRIZIONE:

Fit_Som (Fitness Somatico) più SGA (Stretching Globale Attivo) per una intensa, piacevole ed efficace abbinata di movimento sostenuto e riequilibrio muscolare.

Fit_Som - Differente, divertente e soprattutto sanissimo fitness aerobico per rinvigorirsi e restare in forma allenando forza ed elasticità in modo naturale.

SGA – Un metodo di allungamento che lavora le catene muscolari attivamente per aumentare le capacità fisiche allineando allo stesso tempo la postura del corpo.

OBIETTIVI

“*Stare in forma*” inteso come condizione/preparazione fisica tale da trovare soluzioni motorie dinamiche, creative, divertenti ed efficaci, nel controllo costante dell’allineamento posturale e senza soffrire dolore e lesioni.

Fit&Stretch, oltre ad aiutare a sentirsi in forma, aiuta anche a sviluppare un’immagine di sé stesso più solida, equilibrata ed efficiente. Alimenta e mantiene alto il benessere psico-fisico.

ATTREZZATURE UTILIZZATE: tappetini e musica

IMPEGNO RICHIESTO: medio