



Circolo 'IL FOSSOLO' - Palestra via Neruda, 8 - Bologna

FLOOR BARRE STRETCHING

da 14 anni

con SILVIA

Giovedì dalle 20:30 alle 21:30

a partire dal 23/01/2020



E'una tecnica di stretching sviluppata 'a terra' studiata per facilitare la percezione di allineamento ed allungamento e favorire la flessibilità e tonicità muscolatura.

La musica che accompagna gli esercizi diventa un tappeto sul quale ci si impegna in un'attività piacevole e dinamica.

Attraverso una serie di esercizi mirati, si attivano le catene muscolari delle varie parti del corpo, ponendo particolare attenzione al lavoro sulla colonna vertebrale e alla postura pelvica.

Floor Barre Stretching può essere praticato da tutti, indipendentemente dal grado di allenamento.



Circolo IL FOSSOLO a.s.d.

Info:
www.fossolo.it info@fossolo.it 3470626819