

Ginnastica Naturale

Questa attività fa prendere CONSAPEVOLEZZA all'allievo del proprio corpo attraverso un approccio corpo mente. Esercizi di respirazione profonda e movimento in sincronia permettono a chi la pratica uno sviluppo consapevole delle proprie capacità motorie rafforzandole.

E' una nuovissima disciplina di gruppo. Trae ispirazione da movimenti dell'arte marziale brasiliana CAPOEIRA, dall'atletica tradizionale e dall'ispirazione dei movimenti degli animali.

Stimola il controllo del movimento e la resistenza, integra metodi e sequenze di tonificazione, stretching coreografie molto semplici con tecniche di ATLETICA armonizzate e coordinate in un movimento fluido e continuo., esercizi di equilibrio e tecniche di rilassamento BRASILIANO, per ottenere maggiore flessibilità, resistenza e armonia.

L'aspetto innovativo della GINNASTICA NATURALE è che tramite una codifica delle arti marziali BRASILIANE, nasce una disciplina ricca e completa sotto tutti i punti di vista.



QUANDO

GIORNI E ORARI: martedì 12-13

PERIODO: annuale

INIZIO: OTTOBRE 2019



COSTI

20€ mensili, 60€ trimestrali, 12€ iscrizione



GESTORE

Oplart asd

Laura ZUCCOTTI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

389 2826170

info.oplart@gmail.com