

Viet Vo Gym

Esercizi di respirazione profonda e meditazione, con opportune tecniche di visualizzazione e percezione, favoriscono il naturale flusso del khi, della propria energia vitale e di uno stato di buona salute.

POSTURALE VIET VO GYM è una nuovissima disciplina di gruppo pensata per creare una sinergia mente-corpo. Trae ispirazione da movimenti dell'arte marziale VIET VO DAO, dall'ATLETICA tradizionale e dall'AEROBICA.

La VIET VO GYM stimola il controllo e la resistenza del centro del corpo con diretto riflesso sul miglioramento della mobilità della schiena e quindi della postura. Con sequenze di tonificazione, stretching di tecniche di tai ji e di viet vo dao, esercizi di equilibrio e tecniche di rilassamento vietnamita, si cerca di ottenere una riquadratura delle colonna vertebrale, migliorandone la flessibilità e rafforzando tutta la catena cinetica posteriore. Attraverso una codifica delle arti marziali vietnamite, nasce una disciplina ricca e completa sotto tutti i punti di vista.



QUANDO

GIORNI E ORARI: sabato 10-12
PERIODO: annuale
INIZIO: OTTOBRE 2019



COSTI

20€ mensili, 60€ trimestrali, 12€ associazione



GESTORE

Oplart asd
Laura ZUCCOTTI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

389 2826170
info.oplart@gmail.com