

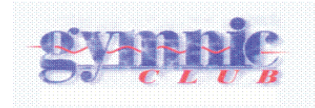
A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

Via delle tagliate, 61 S. Donato Lucca

Tel 0583/584800 338 4522965

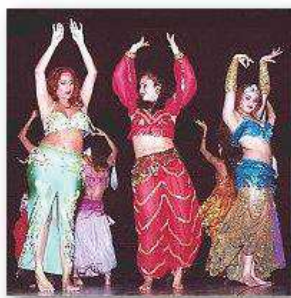
P.Iva01155840463 C.F. 80005810462

www.piscinagymnic.it Email: info@piscinagymnic.it



DANZA DEL VENTRE:

LA DANZA DEL VENTRE E' LA DANZA CLASSICA CHE SI È SVILUPPATA NELLE CORTI PRINCIPESCHE DEL MEDIORIENTE. DANZA SENSUALE CHE DONA GRAZIA E SINUOSITA' DEI MOVIMENTI.



BENEFICI

- **AUMENTA LA FLESSIBILITA' E LA TONICITA' DEL SENO, DELLE SPALLE, DELLE BRACCIA, DEL BACINO, DELL'ADDOME.**
- **TONIFICA LE COSCE, MIGLIORA L'AGILITA' DELLE ARTICOLAZIONI, MIGLIORA LA POSTURA E RAFFORZA IL PAVIMENTO PELVICO.**
- **LA DANZATRICE DEL VENTRE HA IL DIRITTO DI ESSERE IN CARNE E PUO' MOSTRARE LE PROPRIE FORME.**
- ***MIGLIORAMENTO DELLA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA, DEL TRANSITO INTESTINALE, DEI DOLORI MESTRUALI***
- ***PREVENZIONE E ATTENUAZIONE DEI DOLORI DELLA COLONNA VERTEBRALE, SIA A LIVELLO LOMBARE CHE CERVICALE***

CHI PUÒ PRATICARLA

E' CONSIGLIATA A CHI SOFFRE DI DOLORI LOMBARI, DI SCOLIOSI, DI LORDOSI E DI CIFOSI OTTIMA ANCHE PER CHI VUOLE PERDERE UN PO' DI VOLUME SUI FIANCHI O SNELLIRE LE GAMBE
POST-PARTUM QUESTI MOVIMENTI POSSONO AIUTARE LA NEO MAMMA A RESTARE IN CONTATTO CON IL PROPRIO CORPO E RICONQUISTARE, SE PERSA, UNA GENERALE ARMONIA PSICOFISICA.

GIORNI E ORARI: LUNEDI 18:00