



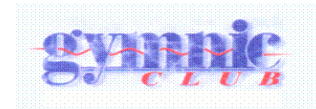
A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

Via delle tagliate, 61 S.Donato Lucca

Tel 0583/584800 338 4522965

P.Iva 01155840463 C.F. 80005810462

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



SBARRA A TERRA



IL LAVORO SI SVOLGE A TERRA E SI ISPIRA AI MOVIMENTI DI RISCALDAMENTO DELLE DANZATRICI CLASSICHE DOVE SI RAFFORZA LA MUSCOLATURA IN PROFONDITA'. SI LAVORANO TUTTE LE PARTI DEL CORPO: SCHIENA, ADDOMINALI, GAMBE E BRACCIA.

BENEFICI

- **CORREGGERE LA POSTURA**
- **MIGLIORARE ELASTICITÀ**
- **ACQUISIRE GRAZIA E DELICATEZZA**
- **TONIFICAZIONE GENERALE DI TUTTO IL CORPO**

CHI PUO' PRATICARLA

DISCIPLINA CHE PUÒ ESSERE ESEGUITA DA TUTTI IN MANIERA INDISTINTA SENZA LIMITAZIONI PER QUANTO CONCERNE L'ETÀ, IL SESSO E LO STATO DI FORMA FISICA.

GIORNI E ORARI:

MERCOLEDI 17:15