

## **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](http://www.piscinagymnic.it)

Email: [info@piscinagymnic.it](mailto:info@piscinagymnic.it)

# **BARRE WORKOUT**



**ESERCIZI ISPIRATI ALLA DANZA CLASSICA 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 IN PARTICOLARE GAMBE E GLUTEI**

## **CHI PUO' PRATICARLA**

**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**

**GIOVEDI' 18:15**