

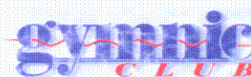
A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

Via delle tagliate, 61 S.Donato Lucca

Tel 0583/584800 338 4522965

P.Iva01155840463 C.F. 80005810462

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



PILOGA



ATTIVITÀ CHE RISTABILISCE IL GIUSTO EQUILIBRIO TRA CORPO E MENTE.

COMBINAZIONE DI PIÙ METODI: YOGA E PILATES.

L'OBIETTIVO DEL PILOGA È LA MESSA A PUNTO DI UN PROTOCOLLO DI LAVORO CHE ESALTI LE CARATTERISTICHE DI CONCENTRAZIONE DELLO YOGA FONDENDOLE INSIEME A QUELLE PIÙ SPICCATAMENTE FISICHE DEL PILATES.

BENEFICI:

- SVILUPPA LA PRESA DI COSCIENZA DEI MUSCOLI
- RINFORZA I MUSCOLI ADDOMINALI
- MIGLIORA LA MOBILITÀ E LA FLESSIBILITÀ DELLA COLONNA
- MIGLIORA LA POSTURA
- ATTENUA E PREVIENE I DOLORI LOMBARI
- AIUTA A COMBATTERE L'OSTEOPOROSI
- AUMENTA LA FLESSIBILITÀ E DEL TONO MUSCOLARE
- MIGLIORA LA CIRCOLAZIONE
- RAFFORZA EQUILIBRIO E STABILITÀ

CHI PUÒ PRATICARLO

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

GIORNI E ORARI

MERCOLEDI' 09:30 >11:00 (1 ORA E 30 MIN)