



A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

Via delle tagliate, 61 S.Donato Lucca

Tel 0583/584800

P.Iva 01155840463 C.F. 80005810462

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



GINNASTICA DOLCE



ESERCIZI GRADUALI, MIRATI, MOVIMENTI LENTI, ATTENTA RESPIRAZIONE, BENESSERE A 360 GRADI: QUESTO, IN SINTESI, SONO LE CARATTERISTICHE DELLA GINNASTICA DOLCE.

L'OBIETTIVO È ALLENARE IL CORPO SENZA STRESSARLO.

BENEFICI:

- **TONIFICAZIONE GENERALE DEL CORPO**
- **CORREZIONE DI POSTURE SCORRETTE**
- **MAGGIORE FLESSIBILITÀ**
- **BENEFICI ALL'APPARATO CARDIO-CIRCOLATORIO E RESPIRATORIO**
- **FAVORISCE IL RILASSAMENTO E LA PIACEVOLE SENSAZIONE DI "SVUOTARE LA MENTE" DOPO L'ALLENAMENTO.**

A CHI È CONSIGLIATA

SI TRATTA DI UN'ATTIVITÀ SENZA LIMITAZIONI: ADATTA A CHI PRATICA SPORT AEROBICI, È PARTICOLARMENTE INDICATA ANCHE PER CHI HA PROBLEMI DI POSTURA, PER CHI NON SVOLGE ATTIVITÀ FISICA REGOLARE DA TEMPO E AGLI ANZIANI, OLTRE AD ESSERE CONSIGLIATA ANCHE A DONNE IN GRAVIDANZA E PERSONE SEDENTARIE.

GIORNI E ORARI: MARTEDI' – GIOVEDI' 9:00