



## **POSTURAL-FUNCTIONAL TRAINING**

**METODO DI ALLENAMENTO CHE MIRA ALLA RICERCA DEL MOVIMENTO OTTIMALE ATTRAVERSO MIGLIORAMENTI NELLA FORZA, MOBILITA' E COORDINAZIONE.**

### **BENEFICI:**

- **ALLENARE IL CORPO SENZA SOVRACCARICARLO.**

## **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.**

**GIORNI E ORARI: LUNEDI' – GIOVEDI' 13:15**

**(prima lezione gratuita su prenotazione)**