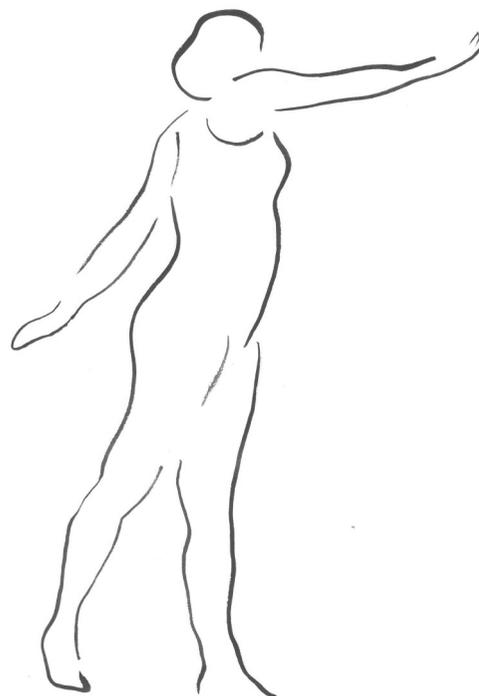




DONNE

MOVIMENTO E BENESSERE DONNA



**A.S.D.
ACCADEMIA
DISCIPLINE ORIENTALI**



DONNE

CORSI:

- LUNEDI' - MERCOLEDI' - VENERDI'
16.30 - 17.30
17.30 - 18.30
18.30 - 19.30
- MARTEDI' - GIOVEDI' - VENERDI'
17.30 - 18.30
18.30 - 19.30
- PERSONAL TRAINING
Sono possibili lezioni individuali e personalizzate, es. :
 - moduli di salute;
 - moduli di benessere;
 - moduli di forma fisica.



A.S.D.

ACCADEMIA

DISCIPLINE ORIENTALI

VIA BARDET 38/40
65126 PESCARA

INFO:

MOBILE
+ 39 346 2397851

E-MAIL

info@accademiadisciplineorientali.com

WEB SITE

www.accademiadisciplineorientali.com

MOVIMENTO E BENESSERE DONNA



DESCRIZIONE

Il Corso è dedicato a tutte le donne che cercano il benessere attraverso il movimento.

La corrispondenza degli orari con i turni dei bambini e ragazzi, risponde all'esigenza di ottimizzare i tempi e prendersi una pausa durante la giornata, nella quale svolgere attività psicofisica.

Il perseguimento ed il mantenimento di una buona forma fisica si coniugano al benessere e alla salute grazie a semplici esercizi svolti a corpo libero, provenienti dall'antica tradizione orientale.

PROGRAMMA

- RILASSAMENTO MUSCOLO-TENSIVO
- NORMALIZZAZIONE DEL RITMO CARDIO-RESPIRATORIO
- RIALLINEAMENTO STRUTTURALE STATICO-DINAMICO
- AUMENTO DELLA MOBILITA' ARTICOLARE
- AUMENTO DELLA FLESSIBILITA' E DELLA RESISTENZA CORPOREA
- AUMENTO DEL TONO MUSCOLARE E DELLA FORMA FISICA
- MIGLIORAMENTO DELLA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA E LINFATICA (DRENAGGIO)
- BENESSERE PSICOFISICO