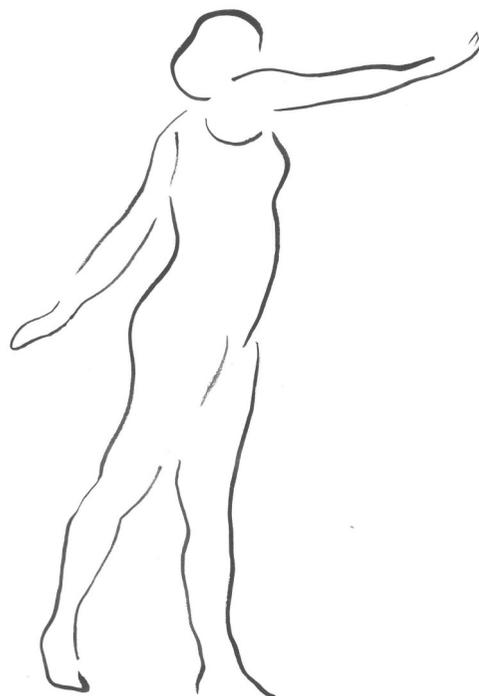




**DONNE**

**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

- **PERSONAL TRAINING**

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](mailto:info@accademiadisciplineorientali.com)

WEB SITE

[www.accademiadisciplineorientali.com](http://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