



GINNASTICA DOLCE PER RAGAZZI DAI CAPELLI BIANCHI: consente di riscoprire e potenziare le capacità psicofisiche dell'individuo, con **esercizi a corpo libero, di coordinazione e di rilassamento.**

TANGO PER RAGAZZI DAI CAPELLI BIANCHI: **Ti muovi ballando e divertendoti**

TANGO: Lezioni per singoli o per coppie con insegnante altamente specializzato per imparare questo affascinante ballo latino e fare un po' di sano movimento in allegria.



GYM MIX: Allenamento cardiovascolare che include vari tipi di fitness, dallo step al corpo libero, dallo stretching all'aerobica.

STEP: Allenamento cardiovascolare, con uso di coreografie, senza troppa

METODO PILATES: Tonicità, postura ed equilibrio. Basato sulla percezione e sul controllo del proprio corpo focalizzato sul miglioramento della fluidità dei movimenti, della forza.



TAI-CHI: Forma di ginnastica dolce. Basato sui principi della medicina cinese, è un'arte marziale e una forma di meditazione. Ottimo per la respirazione e per chi ha problemi di schiena, collo, colonna vertebrale.

YOGA: Forma di ginnastica dolce atta a congiungere mente e corpo in un unico insieme.

Agisce su tutti i piani dell'individuo, dal piano muscolare fino a quello emozionale e mentale.



GIOCO DANZA (bambini/e): Attività ludico-formativa per bambini dai 4 ai 6 anni che vengono stimolati ed assistiti con giochi ed esercizi legati al ritmo, allo spazio e alla percezione corporea, tutto grazie ad un linguaggio visivo comprensibile alla loro età.

DANZA MODERNA (bambini/e): Corso adatto a bambini partire dai 6 anni.

KARATE (bambini/e): Adatto a bambini a partire dai 4 anni.

Attività che rende colui che la pratica, padrone di tutte le dinamiche corporee. Il lavoro viene diviso per classi di età e per colore di cintura.



DIFESA PERSONALE (VING TSUN): Particolarmente indicato per le donne.

Impara a difenderti dai malintenzionati con le arti marziali.



BABY SPORT: Per bambini dai 2 ai 6 anni. Crescere ed imparare divertendosi attraverso giochi motori, esercitazioni e percorsi ricchi di elementi che si rifanno agli sport più conosciuti, il bambino viene stimolato ed avviato ad una prima attività sportiva.

CORSO DI CALCETTO PER BAMBINI: da 5 a 11 anni.



SEDUTE DI PRANOTERAPIA: Sedute per curare i tuoi dolori:
SU APPUNTAMENTO!