

## **Corso di GYMIX**

**Docente: Prof.ssa Maria Laura CICOGNA**

**Durata: 10 lezioni (10 ore) svolte di Martedì (ore 18,15 – 19,15)**

**presso la Palestra di Via General Govone, 13**

**Costo: € 30,00**

Ginnastica a corpo libero, con musica di sottofondo, che permette di migliorare la postura, la flessibilità, l'armonia del movimento. Migliora il tono muscolare con particolare attenzione al "core" (controllo della zona addominale e lombare) abbinato ad una corretta respirazione.

E' un mix di diverse metodologie (Pilates, aerobica soft, ginnastica posturale, stretching e training autogeno) per soddisfare diverse esigenze, in modo salutare e divertente.

**Occorrente:** materassino, scarpe da ginnastica, calzettoni (molti esercizi verranno eseguiti senza calzature).

**Date incontri: MARTEDI' ore 18,15 – 19,15 (Palestra di Via Gen. Govone, 13)**

|                      |                 |                 |                 |                 |
|----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| <b>GENNAIO 2019</b>  | <b>22/01/19</b> | <b>29/01/19</b> |                 |                 |
| <b>FEBBRAIO 2019</b> | <b>05/02/19</b> | <b>12/02/19</b> | <b>19/02/19</b> | <b>26/02/19</b> |
| <b>MARZO 2019</b>    | <b>12/03/19</b> | <b>19/03/19</b> | <b>26/03/19</b> |                 |
| <b>APRILE 2019</b>   | <b>02/04/19</b> |                 |                 |                 |