

POLE DANCE

Ci trovi presso

VILLETTA – Via S.Donato,74/32 – Granarolo dell'Emilia – Bologna

E' necessario prenotare i corsi sono a numero chiuso.

La Polexgym® è un nuovo modo di interpretare il fitness. La disciplina si rivolge a tutti, è adatta alle donne ma anche agli uomini. La Polexgym® si pratica a piedi nudi su pavimenti lisci o moquette. La Polexgym® è una ginnastica completa a carico naturale, aumenta la forza, elasticità articolare e muscolare. Questo nuovo allenamento, utilizza al posto dei classici pesi e del bilanciere, un palo o pertica, attorno al quale ci si arrampica utilizzando e sviluppando braccia, gambe, schiena e addome. La Polexgym® si combina perfettamente con la danza, arricchita da prese acrobatiche di vario livello, nella creazione di vere e proprie coreografie. Le acrobazie più avanzate e le figure provengono principalmente dalla ginnastica artistica e ritmica. La lezione base si svolge in sessanta minuti di allenamento divertente e molto motivante. L'allievo assimila gradualmente, in totale sicurezza, gli elementi tecnici base, e con il tempo, il corpo si adatta al nuovo gesto atletico. Crescendo tecnicamente e fisicamente, l'insegnante lo condurrà ad un livello sempre più avanzato. La postura e le linee delle gambe nella Polexgym® sono essenziali per rendere la coreografia il più elegante possibile.

MARTEDI' dalle 21.00 alle 22.00 (dal 19 settembre)

GIOVEDI' dalle 19.45 alle 20.45 (dal 21 settembre)

dalle 21.00 alle 22.00

OPEN DAY
CON PROVA GRATUITA
DOMENICA 17 SETTEMBRE
dalle ore 15.30 alle 18.30

Per info e prenotazioni contattaci
cell. 3925031922 Mara - cell. 3925218069 Sara
www.laccademia.org - segreteria@laccademia.org