

# 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](http://www.laccademia.org) - [segreteria@laccademia.org](mailto:segreteria@laccademia.org)**