# CORSO "GINNOSTRETCH"

**dal 27 SETT. al 23 MAGGIO 2019**
**ogni giovedì**
**dalle 19 alle 20 (lezioni da 60 minuti)**

**GLIDING DISC**

*Gli esercizi con i gliding disc sfruttano lo scivolamento dei dischi per un allenamento che impegna tutti i distretti muscolari aiutando a tonificare.*

**Sequenza di esercizi lavorando sulle varie parti del corpo con il sostegno di strumenti quali: palla - elastico - bastone - cinghia sedia ecc..e NOVITA' a Bressanone l'uso del "GLIDING DISC" per arrivare ad una CORRETTA e TONICA POSTURA.**

**La diversità delle tecniche usate permette di diversificare l'allenamento cardiovascolare rendendolo vario e stimolante allo stesso tempo.**