

There are no translations available.

DANZA CLASSICA:

Il Balletto ha una tradizione secolare e una storia ricchissima di avvenimenti e protagonisti dal Rinascimento ad oggi: tutte queste conoscenze sono state codificate e in costante trasformazione. Grazie alla grande preparazione poliedrica di Mabel Rita Almeida, gli allievi avranno l'opportunità di studiare tutti i metodi di quest'arte come la scuola russa, la francese, L'americana, ecc. Lo scopo è offrire un'ampia gamma di conoscenze e preparazione che porterà agli stessi a una formazione completa, necessaria per i nostri tempi.

ALLENAMENTO CORPOREO corso con esercizi di:

Pilates:

Prende il nome dal suo creatore, è un metodo di allenamento corporeo per rigenerare il proprio equilibrio corpo-mente. Basato su esercizi sapientemente e scientificamente studiati, che stimolano la muscolatura profonda, aiutano a ritrovare forza interna, elasticità, tonicità, mobilità, per un corpo più sano ed in forma. Adatto a tutte le persone, donne in gravidanza o post-parto, anziani, atleti, ecc.

Stretching:

Stretching, significa allungamento, stiramento. Consiste in un insieme di esercizi, che coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni, finalizzati (sia come complemento ad altri sport che come attività fisica autonoma) a migliorare il rendimento muscolare.

Ginnastica posturale:

La ginnastica posturale viene eseguita con lo scopo di correggere e ottenere una postura corretta, è fatta da esercizi "dolci" e piuttosto delicati per le articolazioni ed i muscoli. Perfetta per chi soffre di dolori alla schiena, alle spalle ed al collo e per correggere posizioni errate che si assumono quotidianamente ed inconsapevolmente.