



# Danza Adulti Ginnastica Armonica

---

ADULTI

---

Dal 2 Ottobre 2023  
prove aperte tutti i Lun h 14.45 e Giov h 18.30

---

## Programma

Percepire la muscolatura, la respirazione, riconoscere quale parte del corpo lavora, sciogliere le tensioni eccessive che causano rigidità secondo le regole della tecnica e della coordinazione propria della pratica di danza. Tonificare la muscolatura per un sostegno migliore, imparare a riconoscere atteggiamenti viziati, migliorare la propria tenuta e andatura.

Il lavoro viene svolto con il costante stimolo a “sentire il proprio corpo”, con lo scopo di acquisire benessere e una maggiore coscienza di sé nel movimento. Unire tutto in semplici sequenze danzate, perché non è necessario avere vent’anni per ballare, e il piacere di muoversi a ritmo e con armonia è qualcosa da riscoprire a qualunque età.

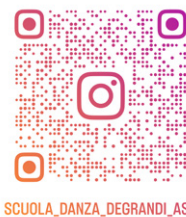
## Informazioni

---

☎ +39 348 8935330 +39 338 2242862

✉ scuoladanzadegrandi@gmail.com

LUINO - VIA DON FOLLI 1/C



SCUOLA\_DANZA\_DEGRANDI\_ASD

SCUOLADANZADEGRANDI.IT