

AI SOCI E ALLIEVI ADA

**ada**  
associazione danze antiche

**Anna Olkhovaya**

**STRETCHING CLASS ON-LINE**

**GIOVEDÌ 23-30 APRILE e 7 - 14 MAGGIO**



**DURATA DELLA LEZIONE UN'ORA DALLE 18:30 ALLE 19:30**

YOUTUBE Channel

ISCRIZIONI | [chgelme@gmail.com](mailto:chgelme@gmail.com)

**Stretching** significa **allungamento** ed è usato nella pratica sportiva per indicare un insieme di esercizi finalizzati al miglioramento muscolare, serve a dare una spinta all'afflusso di sangue ai muscoli (e al cervello), a mitigare la rigidità muscolare e favorire il risveglio e la consapevolezza del proprio corpo. È alla nascita di varie discipline quali lo Yoga, Pilates, Antigravity che fanno dello stretching una componente fondamentale nella loro pratica.

**COSTO DELLE 4 LEZIONI 20,00 EURO** - causale: Stretching on-line 1

A.D.A.- Associazione Danze Antiche - Banca Popolare di Milano – Sede di Milano **IBAN IT36Q 05034 01647 000000081145 - BIC BAPPIT21G57**

[www.danzeantiche.org](http://www.danzeantiche.org) – [infodanzeantiche.org](http://infodanzeantiche.org) FB ADA Danze Antiche