

AI SOCI E ALLIEVI ADA

ada
associazione danze antiche

Anna Olkhovaya

STRETCHING CLASS ON-LINE

GIOVEDÌ 17 - 24 SETTEMBRE e 1 - 8 - 15 OTTOBRE 2020



Un'ora di benessere alla quale attingere giornalmente ogni settimana in 5 lezioni la cui diretta si terrà ogni **GIOVEDÌ DALLE 18:30 ALLE 19:30 + LINK ZOOM Meeting** **ISCRIZIONI | 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 5 LEZIONI + LINK per ripetere giornalmente la lezione di settimana in settimana **45,00 EURO** - causale: Stretching on-line 3

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

www.danzeantiche.org – infodanzeantiche.org FB ADA Danze Antiche