

AI SOCI E ALLIEVI WKO-ADA



ada  
associazione danze antiche

**Anna Olkhovaya**

## STRETCHING CLASS ON-LINE

GIOVEDÌ 28 GENNAIO e 4-11-18-25 FEBBRAIO 2021



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](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 5 LEZIONI + LINK** per ripetere giornalmente la lezione di settimana in settimana **45,00 EURO** - causale: Stretching on-line 4

**Associazione Danze Antiche Banca CREVAL BIC/SWIFT BPCVIT2S  
IBAN IT70B0521601630000000021589 Causale: Stretching online 4**

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