PROVA GRATUITA

SCOPRI I NOSTRI CORSI

RINFORZO CORE E GLUTEI

Il nostro corso di **Ginnastica di Rinforzo Core e Glutei** nasce per offrire un percorso mirato a costruire un corpo forte, stabile e protetto, partendo dal suo vero centro motorio.

Lavoreremo in sinergia su questi due distretti fondamentali: alleneremo il core profondo per dare stabilità alla colonna vertebrale e potenzieremo i glutei per sostenere correttamente il bacino. Attraverso esercizi posturali, sequenze dinamiche e tecniche di respirazione, imparerai ad attivare la muscolatura corretta, migliorando l'equilibrio e la coordinazione.

MARTEDI E GIOVEDI

18:30 - 19:15



