

# Ginnastica dolce sulla sabbia

NOVITÀ

La ginnastica dolce sulla sabbia è un metodo nuovo e alternativo per rimanere in forma praticando attività fisica mirata.

**È un'attività adatta a tutti**, importante per un corretto sviluppo e miglioramento delle catene cinetiche anteriori e posteriori del nostro corpo e utile sia per tonificare che per aumentare la mobilità articolare.

**Il piede scalzo determina una stimolazione continua del sistema nervoso** sulla pianta del piede così come tutta la struttura propriocettiva, che dall'arto inferiore stimola il sistema nervoso di adattamento e aggiustamento posturale.

Svolgendo gli esercizi su una **superficie instabile come la sabbia si determinano miglioramenti a livello articolare, propriocettivo e muscolare.**

Potranno essere utilizzati anche piccoli attrezzi.



www.freepik.com

Da mercoledì 9 giugno 2021

Ogni mercoledì dalle 9.30 Alle 10.30

Presso Mutina Beach via Giuliano Cassiani 163 - Modena

Costo: 5 Euro a lezione

Tessera Csi obbligatoria

Materiale da portare: materassino, elastici e manubri

**ISCRIVITI CLICCANDO QUI**

INFO E CONTATTI

[www.csimodena.it](http://www.csimodena.it) | [formazione@csimodena.it](mailto:formazione@csimodena.it)

