

Marta De Domenico



Corso di Attività fisica adattata : L'AFA mira a migliorare la funzionalità motoria, a contrastare le conseguenze delle malattie croniche e aiuta a prevenire le patologie che subentrano durante l' invecchiamento. Il corso prevede esercizi per il miglioramento della mobilità, rinforzo muscolare e stretching.

Corso di ginnastica adulti : Prevede esercizi mirati per tonificare e rinforzare i più importanti gruppi muscolari. In particolare si utilizzano pesi leggeri, elastici, step e esercizi a corpo libero che aiutano a migliorare la resistenza.

Ginnastica dolce: Ginnastica a basso impatto, mira al miglioramento posturale, previene il mal di schiena, migliora la mobilità e prevede esercizi di allungamento.

