

AQUABALANCE



*Ritrova
l'equilibrio
con il sostegno
dell'acqua!*

Via San Pedrino 20,
Paullo (MI)
tel. 02 90630388
centrosportivo@spm-paullo.com
www.piscina paullo.it

AQABALANCE

AquaBalance è un corso di ginnastica dolce/posturale in acqua in cui si eseguono esercizi mirati e controllati, pensati per **rinforzare il core, migliorare l'equilibrio e correggere l'allineamento del corpo**. La resistenza dolce dell'acqua aiuta a tonificare i muscoli senza sovraccargarli, mentre la musica di sottofondo crea un ambiente rilassante che favorisce il benessere psicofisico.

Perfetto per chi cerca un approccio dolce ma efficace per prendersi cura del proprio corpo e della propria mente.

Benefici principali:

- Miglioramento della postura e dell'equilibrio;
- Aumento del tono muscolare senza stress;
- Alleviamento dei dolori muscolari e articolari;
- Ambiente sicuro e senza rischi di sovraccarico;
- Riduzione dello stress e miglioramento del benessere

Chi può partecipare?

Tutti

Quando?

Venerdì, h10

(data da concordare)

Per info contattaci qui:

**Via San Pedrino 20,
Paullo (MI)**

tel. 02 90630388

centrosportivo@spm-paullo.com

www.piscina paullo.it