

SANVITESE - CORSI ADULTI

GINNASTICA RITMICA

La ginnastica ritmica per adulti è un'attività che unisce mobilità e fitness, aperta a tutti i livelli, anche a chi comincia da zero o desidera tornare a muoversi.

Il corso propone esercizi di mobilità articolare, esercitazioni posturali e di flessibilità, sequenze tecniche di base con l'utilizzo degli attrezzi tradizionali (cerchio, funicella, nastro, clavette, palla) abbinati alla componente musicale. Combina movimento ed elasticità, offrendo un allenamento completo e armonioso.

Le lezioni sono pensate per migliorare fluidità dei movimenti, equilibrio e controllo del corpo. È un'attività motoria a corpo libero armoniosa e coinvolgente, che permette di allenarsi in modo dolce ma efficace, favorendo benessere generale e consapevolezza corporea.

La ginnastica ritmica aiuta a migliorare la coordinazione, la precisione dei gesti e la capacità di concentrarsi sul movimento, rendendo gli esercizi piacevoli anche per chi non ha esperienze precedenti. Aiuta la flessibilità e quindi ad allungare i muscoli e a mantenere le articolazioni mobili. Offre inoltre un modo divertente e stimolante per scaricare lo stress a ritmo di musica.

Inizialmente la proposta è di una lezione a settimana ma, su richiesta dei partecipanti, il numero può essere elevato a due dopo Natale.